Avez-vous remarqué que lorsqu'il s'agit de grillades, la bonne humeur s'installe et nous avons soudainement un goût de vacances et de soleil? *Menus grillades* s'ouvre sur des recettes savoureuses, que vous prendrez plaisir à préparer sur votre barbecue ou votre grille de cuisson, en été comme en hiver. Ne serait-ce pas là un bon moyen pour vaincre la morosité?

KÖNEMANN

ISBN 3-89508-304-6

9 783895 083044

Anne Wilson

Menus GRILLADES



Précisions utiles

Très facile	Facile	Difficile

Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiqués

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie
Titre original : Sizzling Barbecue Cookbook

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126
D-50968 Köln
Traduction : Ricardo Larrivée, Brigitte Coutu
Adaptation française : Roxanne Camporeale, Köln
Réalisation et PAO : Atelier Brigitte ARNAUD, Paris
Maquette : Frédéric Berthélémé, Paris
Flashage : Eurographic, Paris
Chef de Fabrication : Detlev Schaper
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co., Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine
ISBN 3-89508-304-6
10 9 8 7 6 5 4 3 2

Menus
GRILLADES



KÖNEMANN

LES VIANDES



Steak au poivre (à gauche, recette page 4), bifteck mariné au vin rouge (à droite, recette page 3).

Il est bien agréable de se retrouver entre parents et amis à l'occasion d'un barbecue ! Nous proposons dans ce livre de délicieuses recettes et de petits secrets afin de faire de vos grillades une réussite.
Le bœuf, le porc, l'agneau et le veau sont les plats préférés des amateurs de grillades.
La cuisson au barbecue permet d'emprisonner les sucs et toutes les saveurs des viandes.
Même lorsque la saison du barbecue sera terminée, la plupart des grillades de ce livre pourront être réalisées dans une poêle antiadhésive, sur le gril d'une plaque ou au four.

CUISSON DES BIFTECKS AU BARBECUE

Pour obtenir une cuisson parfaite, le secret consiste à saisir les biftecks, de façon à ce que la viande garde son jus et sa saveur. Retirer le gras visible pour éviter la montée de flammes. Préchauffer le barbecue à température élevée. Saisir la viande 2 à 3 minutes de chaque côté, puis réduire la chaleur ou déplacer la viande à un endroit moins chaud du barbecue. Poursuivre la cuisson selon le degré de cuisson désiré (saignant, à point, bien cuit). Pour vérifier la cuisson du bifteck, ne coupez pas la viande. Appuyez dessus avec le bout d'une pince. S'il n'offre aucune résistance à la pression, le bifteck est saignant. S'il résiste un peu, la cuisson est à point. S'il oppose une résistance tenace, il est bien cuit.

Bifteck mariné au vin rouge

Préparation :
15 minutes + 1 nuit de macération
Temps de cuisson :
variable
Pour 8 personnes



8 faux-filets
Sel et poivre

Marinade
250 ml de vin rouge
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de concentré de tomate
1 oignon, émincé finement
3 gousses d'ail, écrasées
1 pincée de cayenne
1 zeste de citron râpé
2 feuilles de laurier

Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Déposer les faux-filets dans un plat en verre peu profond. Verser la marinade et tourner les biftecks pour bien les imprégner. Couvrir et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur. Égoutter et garder la marinade. Préchauffer le barbecue, à température élevée, ou une poêle antiadhésive.
Saisir les biftecks 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade et griller selon le degré de cuisson désiré.

CONSEIL

Ne pas utiliser de fourchette pour retourner la viande : la fourchette perce la viande et le jus s'écoule, ce qui rend la viande sèche et moins tendre. Servez-vous d'une pince. Graissez la grille du barbecue pour éviter que la viande colle.



Steak au poivre

Préparation :
10 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson :
variable
Pour 6 personnes

6 biftecks dans le filet

Marinade
Grains de poivres mélangés, concassés
Graines de coriandre, concassées
1 pincée de curry
4 cuil. à soupe d'huile

1 Mélanger les ingrédients de la marinade.
2 Déposer les biftecks dans un plat peu profond. Verser la marinade et retourner la viande pour bien l'imprégner. Couvrir et tenir au frais 2 heures, en la tournant de temps à autre.
3 Préchauffer le barbecue à température élevée. Saisir le steak 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler. Réduire la chaleur. Badigeonner régulièrement de marinade et griller selon le degré de cuisson désiré.

CONSEIL
Avant de griller la viande qui a mariné au frais, laissez-la revenir à la température ambiante.

Côtelettes d'agneau grillées

Préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
pour 4 personnes

16 côtelettes d'agneau, dégraissées

Choisir une marinade ou un beurre parmi les trois recettes suivantes.

Marinade au madère
125 ml de madère
4 cuil. à soupe de sauce soja
4 cuil. à soupe de sauce chili
2 échalotes
2 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre

Marinade provençale
125 g de concentré de tomate
5 cuil. à soupe de vin rouge
5 cuil. à soupe de bouillon de poule
Origan
6 olives, émincées
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Beurre aux herbes
125 g de beurre, ramolli
Ciboulette
Persil frais
1 jus de citron

Marinade au madère - Mélanger tous les ingrédients. Verser un peu de sauce sur chaque côtelette. Garder le reste pour les badigeonner pendant la cuisson.

Marinade provençale - Mélanger tous les ingrédients. Verser un peu de sauce sur chaque côtelette. Garder le reste pour les badigeonner pendant la cuisson.

Beurre aux herbes - Mélanger tous les ingrédients. Déposer une noisette de beurre sur chaque côtelette.

Préchauffer le barbecue à température élevée. Griller les côtelettes 3 à 5 minutes de chaque côté, pour avoir une cuisson rosée. Badigeonner pendant la cuisson de marinade.

NOTE
Les beurres parfumés relèvent le goût des aliments.
Une noisette de beurre sur une pomme de terre ou des légumes, sur une grillade avant la cuisson est un véritable délice.
Vous pouvez aussi façonner le beurre en rouleau, le mettre au réfrigérateur et le couper en tranches. Déposez-les sur la viande au moment de servir.



Côtelettes d'agneau grillées accompagnées de la marinade au madère, de la marinade provençale et du beurre aux herbes.

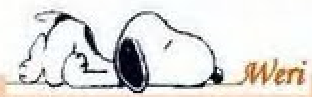
Steak aigre-doux

Préparation :
30 minutes + 1 nuit de macération
Temps de cuisson :
variable
Pour 4 personnes

4 faux-filets de 3 cm d'épaisseur
Sel et poivre

Marinade
125 ml de sauce tomate
125 ml de vinaigre de vin rouge
4 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de sauce soja
Moutarde forte
1 gousse d'ail, hachée
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

1 Marinade - Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients.
2 Déposer la viande dans un plat peu profond. Verser la marinade. Couvrir et laisser mariner plusieurs heures ou une nuit au réfrigérateur.
Tourner la viande de temps à autre.
3 Préchauffer à température élevée le barbecue ou une poêle antiadhésive.
Saisir les biftecks 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
4 Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade et griller selon le degré de cuisson désiré.



CONSEIL
Les marinades composées d'ingrédients acides, tels que la sauce tomate ou le vin, doivent être préparées dans des plats en verre ou en porcelaine.

Steak béarnaise

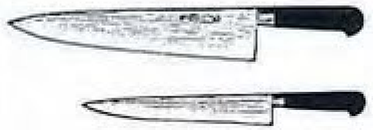
Préparation :
40 minutes
Temps de cuisson :
variable
Pour 6 personnes

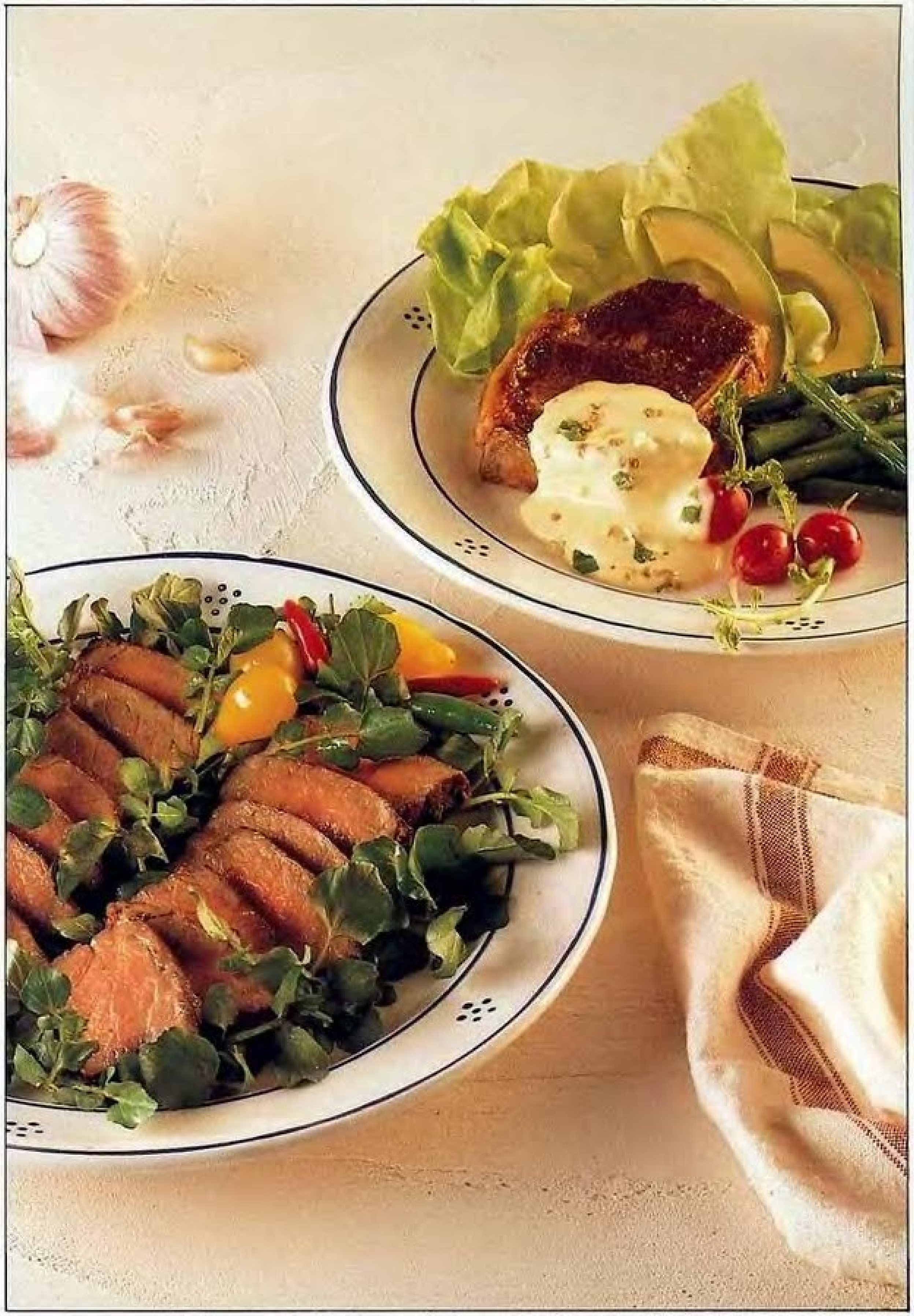
6 biftecks dans le filet
Huile
3 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre

Sauce béarnaise
60 ml de vinaigre
2 oignons nouveaux ou échalotes
2 jaunes d'œufs
125 ml de beurre, fondu
Raifort râpé
Sel et poivre

1 Badigeonner les steaks du mélange d'huile et d'ail. Préchauffer à température élevée le barbecue ou une poêle antiadhésive. Saisir les steaks 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade et griller selon le degré de cuisson désiré. Servir avec une béarnaise.
2 Sauce béarnaise - Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre et les échalotes. Diminuer la chaleur et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que ce soit réduit.
Faire refroidir.
3 Déposer les jaunes d'œufs et les oignons dans le bol du mixeur. Incorporer le beurre fondu encore chaud et actionner jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter le raifort, le sel et le poivre. Mélanger.

CONSEIL
Pendant la cuisson au barbecue, ne pas retourner la viande trop souvent : une fois de chaque côté, en l'enduisant de marinade.





Steak aigre-doux (à gauche), steak béarnaise (à droite).



Brochettes d'agneau

Brochettes d'agneau

Préparation :
18 minutes
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 6 personnes

750 g d'agneau, coupé en cubes
1 concombre
3 tomates
Persil frais, haché
4 oignons nouveaux
Huile d'olive
100 g de tahini
180 ml de yaourt nature
1 gousse d'ail, hachée
1 jus de citron
1 pincée de cayenne
1 pincée de paprika
1 pincée de cumin
Sel et poivre

1 Enfiler les morceaux d'agneau sur 6 à 12 brochettes.
2 Dans un saladier, mélanger le concombre, les tomates, le persil, les oignons nouveaux et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Tenir au frais.
3 Cuire les brochettes sur le gril légèrement huilé, environ 12 minutes, en les retournant de temps à autre.
4 Mélanger le tahini, le yaourt, l'ail, le jus de citron, le persil, les épices, le sel et le poivre.
5 Servir les brochettes avec la sauce au tahini et la salade de concombre.

NOTE
Le tahini est un condiment à base de graines de sésame. On le trouve avec les produits exotiques.

Brochettes de veau à l'orientale

Préparation :
6 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 4 à 6 personnes

750 g d'escalope de veau, coupée dans la longueur
12 brochettes en bois ou en bambou
125 ml de sauce aux prunes
2 cuil. à café de sauce soja
1 gousse d'ail, hachée
1/2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 pincée de cayenne

1 Enfiler la viande sur les brochettes.
2 Préparer la marinade, en enduire les brochettes et les cuire 4 minutes sur la grille du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade.
3 Servir les brochettes avec du riz et une salade.

NOTE
La sauce aux prunes chinoise est vendue en bocal dans les magasins ou rayons asiatiques.



Brochettes de veau à l'orientale

Bœuf grillé à la mexicaine

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 20
Pour 4 personnes

1,5 kg de plat de côtes
375 ml d'eau
2 feuilles de laurier
50 g de cassonade
1 gousse d'ail, pilé

Sauce
1 oignon, émincé finement
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
400 ml de sauce tomate
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de chili
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de cumin
Sel et poivre

1 Dans une casserole, déposer le plat de côtes et les autres ingrédients, couvrir d'eau et faire bouillir 40 minutes. Égoutter et déposer dans un grand plat à four.
2 Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Verser sur la viande et bien l'enrober.
3 Cuire au four de 35 à 40 minutes en retournant et en badigeonnant souvent de sauce pendant la cuisson.

Steak moutarde

Préparation :
10 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson :
variable
Pour 4 personnes

4 tournedos
Sel et poivre

Marinade
Moutarde forte
2 cuil. à soupe de madère
2 cuil. à café d'huile d'olive
Poivre noir, concassé

1 Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2 Déposer la viande dans un plat peu profond. Étendre la marinade sur toute la viande. Couvrir et tenir au frais 2 heures.
3 Préchauffer le barbecue à température élevée.
Saisir les steaks de 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue.
Griller selon le degré de cuisson désiré.



Steak moutarde (à gauche), bœuf grillé à la mexicaine (à droite).

Côtes de porc Madras

Préparation :
30 minutes + 1 heure de macération
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 6 personnes

6 côtes de porc

Marinade
60 g de confiture d'abricots
4 cuil. à soupe de nectar d'abricots
2 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à café de curry
1 pincée de chili
Sel et poivre

1 Bien mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2 Déposer les côtes de porc dans un plat. Verser la marinade et enrober la viande. Couvrir et tenir au frais 1 heure, en la retournant de temps à autre.
3 Égoutter les côtes de porc et garder la marinade. Préchauffer le barbecue à température moyenne. Cuire les côtes 12 à 15 minutes de chaque côté sur la grille légèrement huilée du barbecue. Badigeonner régulièrement de marinade.



Jambon à la mangue (en bas), côtes de porc Madras (en haut).

NOTE
Quand on achète du porc, il doit être rosé et non rouge, la viande ne doit pas saigner. Faites cuire le porc longtemps : il se mange toujours bien cuit.

Jambon à la mangue

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
8 minutes
Pour 8 personnes

8 tranches de jambon épaisses d'un cm
Huile
3 mangues, pelées et coupées
1 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à soupe de beurre, fondu
1 cuil. à soupe de sucre brun
1 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 pincée de clou de girofle moulu

1 À l'aide d'un petit couteau tranchant, inciser le bord des tranches de jambon pour éviter qu'elles se déforment sous l'effet de la chaleur. Badigeonner d'huile.
2 Passer la mangue au mixeur jusqu'à ce que ce soit lisse. Ajouter le jus d'orange, le beurre fondu, le sucre, le gingembre et le clou de girofle. Mixer 30 secondes.
3 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Cuire le jambon sur le gril légèrement huilé, environ 4 minutes de chaque côté, en badigeonnant souvent du mélange de mangue. Servir le jambon avec la purée de mangue.

CONSEIL
En modifiant la hauteur de la grille de cuisson, il est possible de faire varier l'intensité de la chaleur. On place généralement la grille à 15 cm de la source de chaleur du barbecue.

Filet de bœuf

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
variable
Pour 8 personnes

1 filet de bœuf de 1,5 kg
2 cuil. à soupe d'huile
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre

1 Préchauffer le barbecue à température élevée. Badigeonner le filet du mélange d'huile, d'ail, de sel et de poivre.
2 Saisir le filet 2 à 3 minutes de chaque côté sur la grille légèrement huilée. Réduire la chaleur ou déplacer la viande dans un endroit moins chaud du barbecue. Poursuivre la cuisson selon le degré désiré : de 15 à 30 minutes. Retourner souvent pendant la cuisson.
3 Découper en tranches de 1 à 2 cm, en commençant par les bouts les plus étroits, donc les plus cuits. Ainsi on pourra offrir du bœuf bien cuit, à point ou saignant. Servir avec une sauce au raifort ou une sauce béarnaise (voir recette page 6).

CONSEIL
Si l'on utilise un barbecue à charbon de bois, attendre qu'il n'y ait plus de flamme. La viande est meilleure cuite à la chaleur des braises.



Agneau et légumes en papillote

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
16 minutes
Pour 4 personnes

4 petites pommes de terre
1 patate douce
4 courgettes
20 g de beurre
Ciboulette
16 côtelettes d'agneau
400 g d'ananas, en tranches
2 cuil. à soupe de marmelade de gingembre
1/4 de cuil. à café de gingembre moulu
Sel et poivre

1 Piquer les pommes de terre avec une fourchette. Cuire les pommes de terre et les morceaux de patate douce à la vapeur.
2 Répartir les pommes de terre, la patate douce coupée en 4 et les courgettes coupées en tronçons au centre de 4 carrés de papier d'aluminium. Déposer du beurre dans chaque papillote et saupoudrer de ciboulette fraîche. Saler et poivrer. Fermer les papillotes hermétiquement.
3 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer les papillotes sur le gril. Cuire 5 à 7 minutes. Placer les côtelettes sur la grille légèrement huilée. Faire griller environ 4 minutes de chaque côté. Mélanger le jus d'ananas, la marmelade de gingembre et le gingembre moulu. Badigeonner les côtelettes de ce mélange. Saler et poivrer. Cuire l'agneau.
4 Déposer les tranches d'ananas sur le barbecue et les faire dorer de chaque côté. Servir les côtelettes avec les tranches d'ananas et les papillotes de légumes.

Conseil
Ouvrez les papillotes avec précaution pour ne pas vous brûler avec la vapeur.
Vous trouverez de la "ginger marmelade", spécialité britannique, dans les épiceries fines.



Agneau et légumes en papillote



Brochettes de bœuf à la brésilienne

Brochettes de bœuf à la brésilienne

Préparation :
18 minutes + 1 heure de macération
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 8 personnes

750 g de bœuf coupé en cubes
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de café instantané
2 cuil. à café de jus de citron
2 gousses d'ail, pilées
8 petites courgettes vertes
8 petites courgettes jaunes
8 champignons
Sel et poivre

1 Faire mariner la viande 1 heure dans le mélange de miel, de café, de jus de citron et d'ail.
2 Enfiler la viande sur des brochettes, en alternance avec les courgettes et les champignons.
3 Préchauffer le barbecue à température élevée. Cuire les brochettes sur la grille légèrement huilée 4 à 6 minutes de chaque côté.
4 Servir les brochettes avec une salade et du riz.

Note
Si l'on ne trouve pas de courgettes jaunes, on peut les remplacer par du potiron.

Travers de porc

Préparation :
55 minutes + 3 à 4 heures de réfrigération
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes

1,5 kg de travers de porc
4 cuil. à soupe de sauce soja
4 cuil. à soupe de sauce tomate
1 cuil. à soupe de jus de citron
Sauce chili

1 Déposer les travers dans une grande casserole. Couvrir d'eau et laisser bouillir 50 minutes à feu doux. Retirer du feu. Égoutter et déposer les travers dans un plat peu profond.
2 Mélanger le reste des ingrédients, en badigeonner les travers. Couvrir et tenir au frais 3 à 4 heures.
3 Préchauffer le barbecue à température basse. Cuire les travers à 15 cm de la source de chaleur. Les retourner et les badigeonner de marinade pendant la cuisson, environ 20 minutes.

Note
Le porc cuit peut être conservé plusieurs jours au réfrigérateur. Il est aussi bon froid que chaud.

Travers de porc au miel

Préparation :
45 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 4 personnes

1,5 kg de travers de porc
400 ml de sauce tomate
3 gousses d'ail, écrasées
4 cuil. à soupe de miel
Poivre

1 Déposer les travers dans une casserole. Couvrir d'eau et faire bouillir 40 minutes. Égoutter. Déposer les travers dans un plat à four.
2 Mélanger la sauce tomate, l'ail, le miel et le poivre. Verser sur les travers.
3 Préchauffer le four à 180 °C. Faire griller les travers 40 minutes.
On peut aussi cuire directement les travers sur le barbecue à température moyenne. Les badigeonner pendant la cuisson.

Côtes de porc aigres-douces

Préparation :
30 minutes + 1 heure de macération
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe de marjolaine ou de sauge, hachée
2 cuil. à soupe de sauce soja
2 cuil. à soupe de madère
1 gousse d'ail, hachée
6 côtes de porc
250 g d'ananas, coupés en morceaux
12 pruneaux, dénoyautés

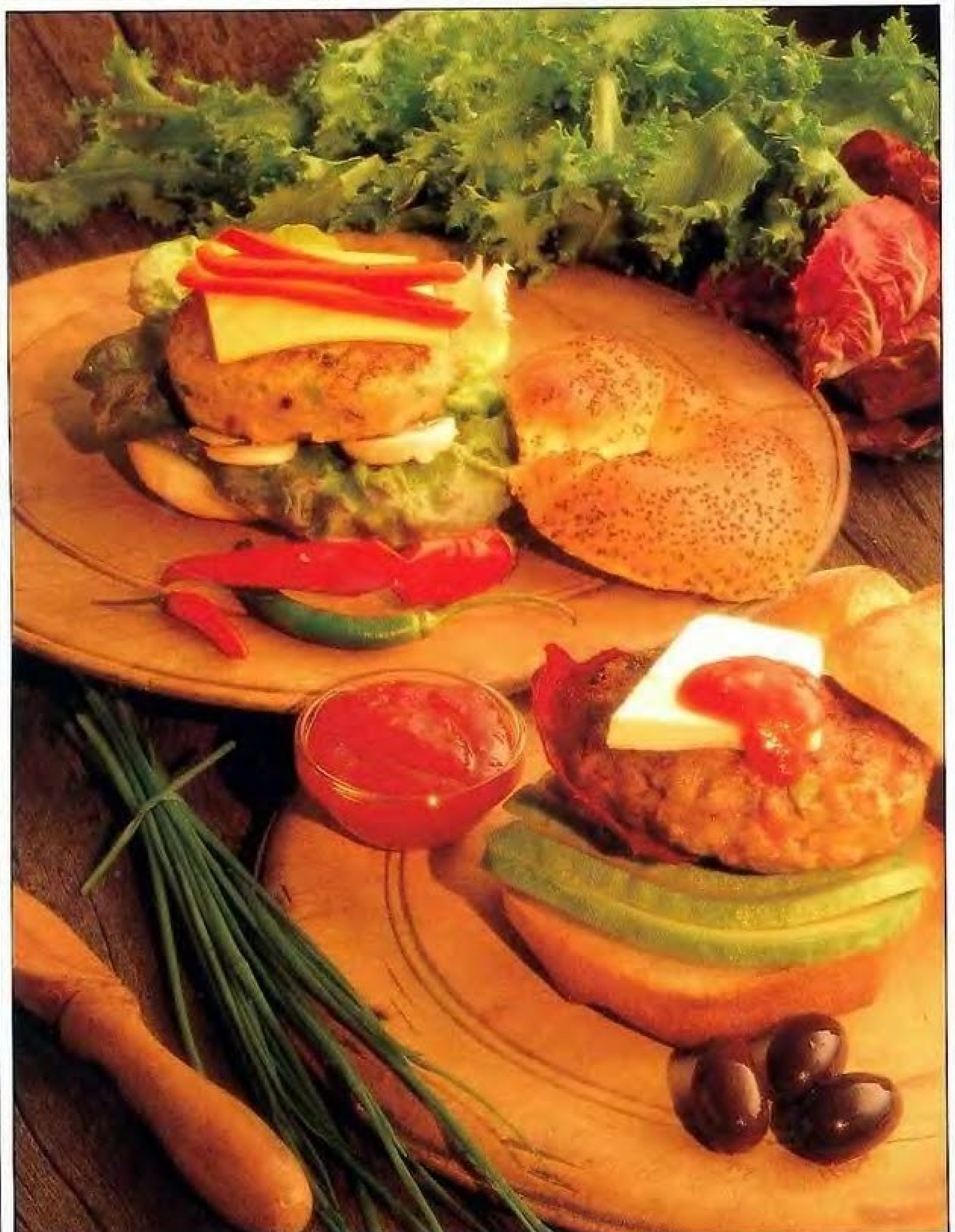
1 Mélanger les quatre premiers ingrédients. Verser la marinade sur les côtes, dans un plat peu profond.
Ajouter les ananas et les pruneaux. Couvrir et tenir au frais 1 heure.
2 Égoutter et garder la marinade. Enfiler les fruits sur 2 à 3 brochettes. Faire cuire les côtes sur le gril du barbecue 7 minutes à chaleur moyenne.
3 Déposer les brochettes de fruits sur le barbecue. Poursuivre la cuisson en les badigeonnant de marinade, jusqu'à ce que le porc soit cuit et que les fruits soient chauds. Servir le porc avec les fruits.

Conseil
Au barbecue, les côtes de porc cuites à feu vif risquent de se dessécher, il faut donc les cuire à feu plus doux et un peu plus longtemps.



Travers de porc (en haut), travers de porc au miel (à droite), côtes de porc aigres-douces (à gauche).

LES HAMBURGERS



Hamburgers au poulet (en bas), hamburgers de porc mexicains (en haut).

Les hamburgers sont sûrement l'un des plats les plus simples à préparer au barbecue et les plus agréables à manger. Ils varient à l'infini, au gré de notre imagination. Voici six recettes de hamburgers plus délicieuses les unes que les autres. Hamburgers au poulet, au porc, au bœuf, au fromage, végétariens ou à la viande, il y en a pour tous les goûts. Garnissez-les de vos condiments préférés, de salade, de tranches de tomates ou de cornichons.

5 TRUCS POUR RÉUSSIR LES HAMBURGERS

1 Diviser la préparation en parts égales.
2 Façonner les portions avec les mains mouillées.
3 Former des portions de 2 cm d'épaisseur.
4 Mettre au frais au moins 30 minutes avant la cuisson.
5 Faire cuire à feu moyen, retourner 1 fois pendant la cuisson.

Hamburgers au poulet

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 hamburgers

500 g de blanc de poulet
6 oignons, coupés en rondelles
1 1/2 cuil. à soupe de thym
1 œuf, battu
Sel et poivre

1 Hacher le poulet.
2 Ajouter et mélanger le reste des ingrédients. Former 6 parts et mettre au frais 30 minutes.
3 Cuire 5 minutes de chaque côté. Déposer sur des pains à burgers grillés et servir avec des sauces au choix.

Hamburgers de porc mexicains

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 6 hamburgers

500 g de porc maigre, haché
1 poivron vert, émincé
1 poivron rouge, émincé
3 cuil. à soupe de maïs en grains
50 g de mie de pain
1 œuf, battu

1 Dans un récipient, mélanger le porc avec le reste des ingrédients. Former 6 parts et tenir au frais 30 minutes.
2 Cuire 6 minutes de chaque côté. Déposer sur des pains à burgers grillés et accompagner de sauce ketchup, moutarde forte, tabasco, etc.

CONSEIL
Utiliser une spatule à manche long pour retirer ou déposer les galettes de viande sur le grill du barbecue.

Hamburgers de bœuf aux oignons

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 hamburgers

500 g de bœuf, haché
1 oignon, émincé
1 œuf, battu
2 gousses d'ail, écrasées
Sauce chili
1 pincée de curry

1 Mélanger tous les ingrédients avec les mains. Former 6 portions et tenir au frais 30 minutes.
2 Cuire 5 minutes. Déposer sur des pains ronds grillés. Servir avec mayonnaise et condiments.

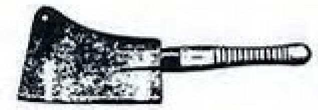
Hamburgers porc et fromage

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
12 à 14 minutes
Pour 6 hamburgers

500 g de poitrine de porc, hachée
250 g de porc maigre, haché
50 g de cheddar râpé
30 g de parmesan râpé
50 g de mie de pain
1 pincée de cayenne
Sel et poivre
Salade, tomates et condiments

1 Hacher la poitrine et la viande de porc. Ajouter et mélanger le reste des ingrédients. Former 6 parts et mettre au frais.

2 Cuire 6-7 minutes de chaque côté. Déposer sur du pain grillé. Garnir de tomates, de salade et de condiments.





Hamburgers porc et fromage

NOTE
Les indications données ici pour la cuisson des hamburgers concernent uniquement les barbecues électriques. Sinon, il faut prolonger le temps de cuisson.

Hamburgers végétariens

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 8 hamburgers

500 g de haricots rouges, rincés et égouttés
1 oignon, émincé
1 carotte, coupée
2 cuil. à soupe de graines de sésame, grillées
1 gousse d'ail, hachée
2 cuil. à soupe de concentré de tomate
100 g de mie de pain
Tabasco
Sel et poivre
1 œuf, légèrement battu

1 Déposer les ingrédients dans un mixeur. Réduire en purée.
2 Façonner 8 parts. Tenir au frais 30 minutes.
3 Cuire sur le gril légèrement huilé du barbecue à température moyenne, 5 à 6 minutes de chaque côté.

Hamburgers agneau et herbes

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de réfrigération
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 8 hamburgers

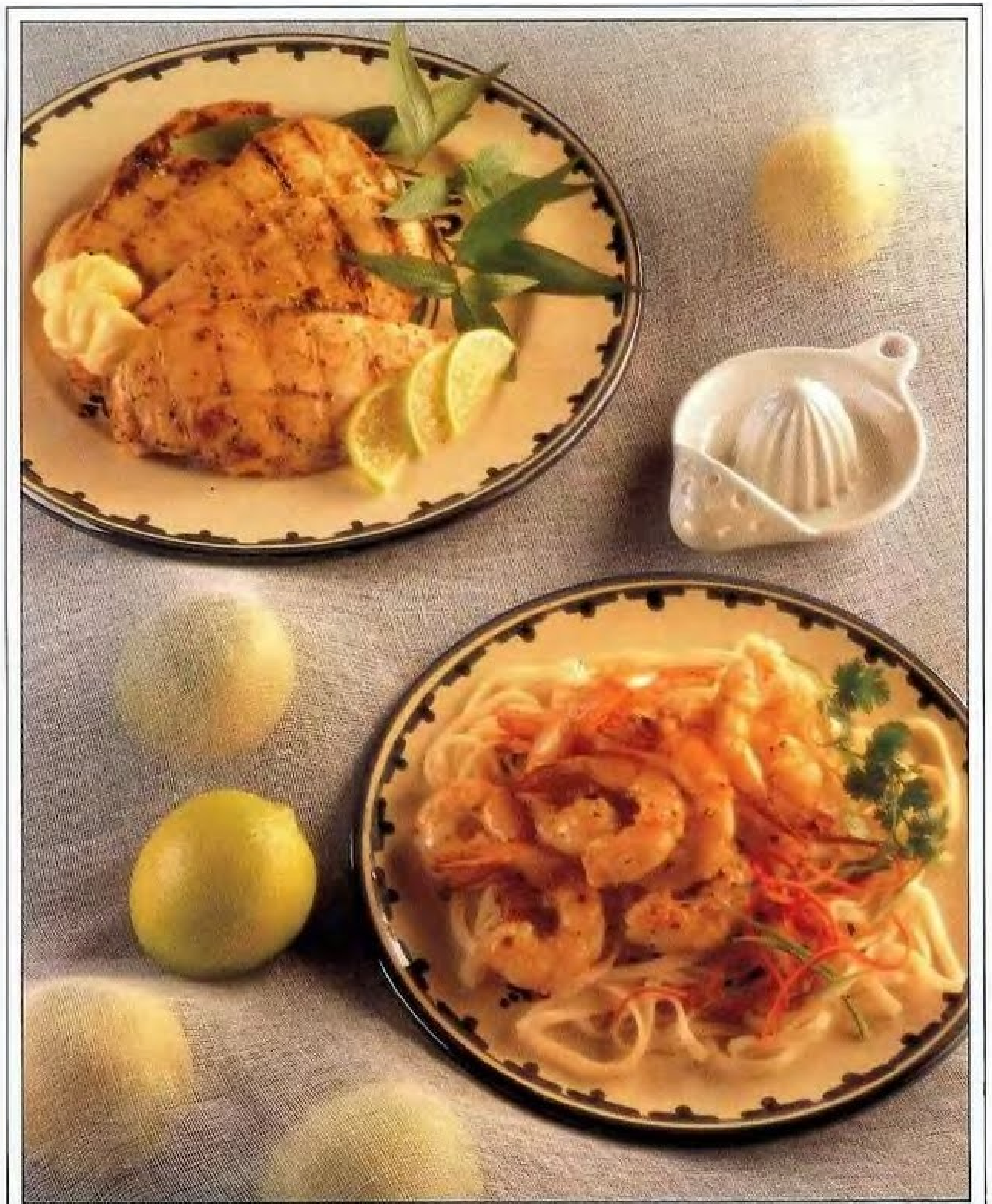
1 kg d'agneau maigre, haché
100 g de mie de pain
60 g de raisins secs
2 cuil. à café de cannelle
2 cuil. à café de coriandre
1 branche de romarin
1 œuf, battu

1 Bien mélanger la viande hachée et tous les ingrédients.
Former 8 parts et tenir au frais 30 minutes.
2 Cuire environ 5 minutes de chaque côté. Garnir avec des condiments au choix.

CONSEIL
Pour cette recette, choisir de l'agneau très maigre, selle ou gigot, pour que le goût de la viande ne soit pas trop fort.



LE POULET, LE POISSON ET LES FRUITS DE MER



Suprêmes de poulet au citron, crevettes piquantes.

Le temps de cuisson au barbecue des poissons et fruits de mer est assez court. Les poissons entiers et les darnes cuisent normalement, mais pour les filets il est préférable de les cuire en papillote ou d'utiliser des filets de poisson à chair ferme.
Le poulet se cuit sous toutes ses formes : ailes, pilons, cuisses, blancs, etc.
Une délicieuse marinade au citron ou aux herbes fera honneur aux poissons et aux volailles.
Ne laissez pas les poissons et fruits de mer macérer plus de 30 minutes. L'acidité des marinades, comme le citron ou le vin, commence à les cuire.

Suprêmes de poulet au citron

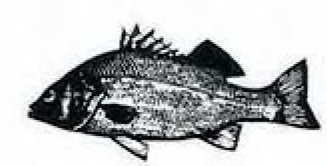
Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
16 minutes
Pour 6 personnes

6 blancs de poulet
1 cuil. à café de cumin moulu
1 jus de citron vert
Sel et poivre

1 Saupoudrer les blancs de poulet de cumin. Arroser de jus de citron. Saler et poivrer.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Cuire les blancs de poulet sur le gril légèrement huilé 6 à 8 minutes de chaque côté.
3 Servir avec un beurre au citron, de la pita, ou du riz et des crudités.



NOTE
Pour éviter que les blancs de poulet ne se dessèchent pendant la cuisson, les badigeonner d'un peu d'huile.



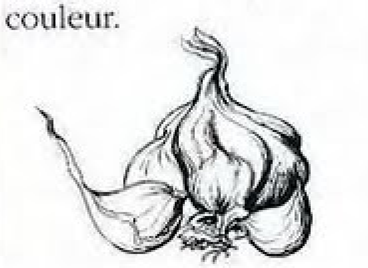
CONSEIL
Pour éteindre les flammes, lorsque le gras d'une marinade ou de la peau tombe sur la braise, ulitiser un vaporisateur d'eau.

Crevettes piquantes

Préparation :
40 minutes + 30 minutes de macération
Temps de cuisson :
4 minutes
Pour 4 personnes

750 g de grosses crevettes ou gambas
150 ml d'huile
4 gousses d'ail, écrasées
1/2 cuil. à soupe de sauce chili
1 zeste de citron, râpé
1 cuil. à café de sucre
1/2 cuil. à café de poivre noir, concassé

1 Décortiquer les crevettes. Les déposer dans un plat en verre.
2 Bien mélanger l'huile, l'ail, la sauce chili, le zeste de citron, le sucre et le poivre. Verser sur les crevettes et les enrober. Couvrir et tenir au frais 30 minutes.
3 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Cuire les crevettes sur une plaque bien huilée, 3 à 4 minutes, en les badigeonnant de marinade pendant la cuisson. Elles sont cuites lorsqu'elles changent de couleur.

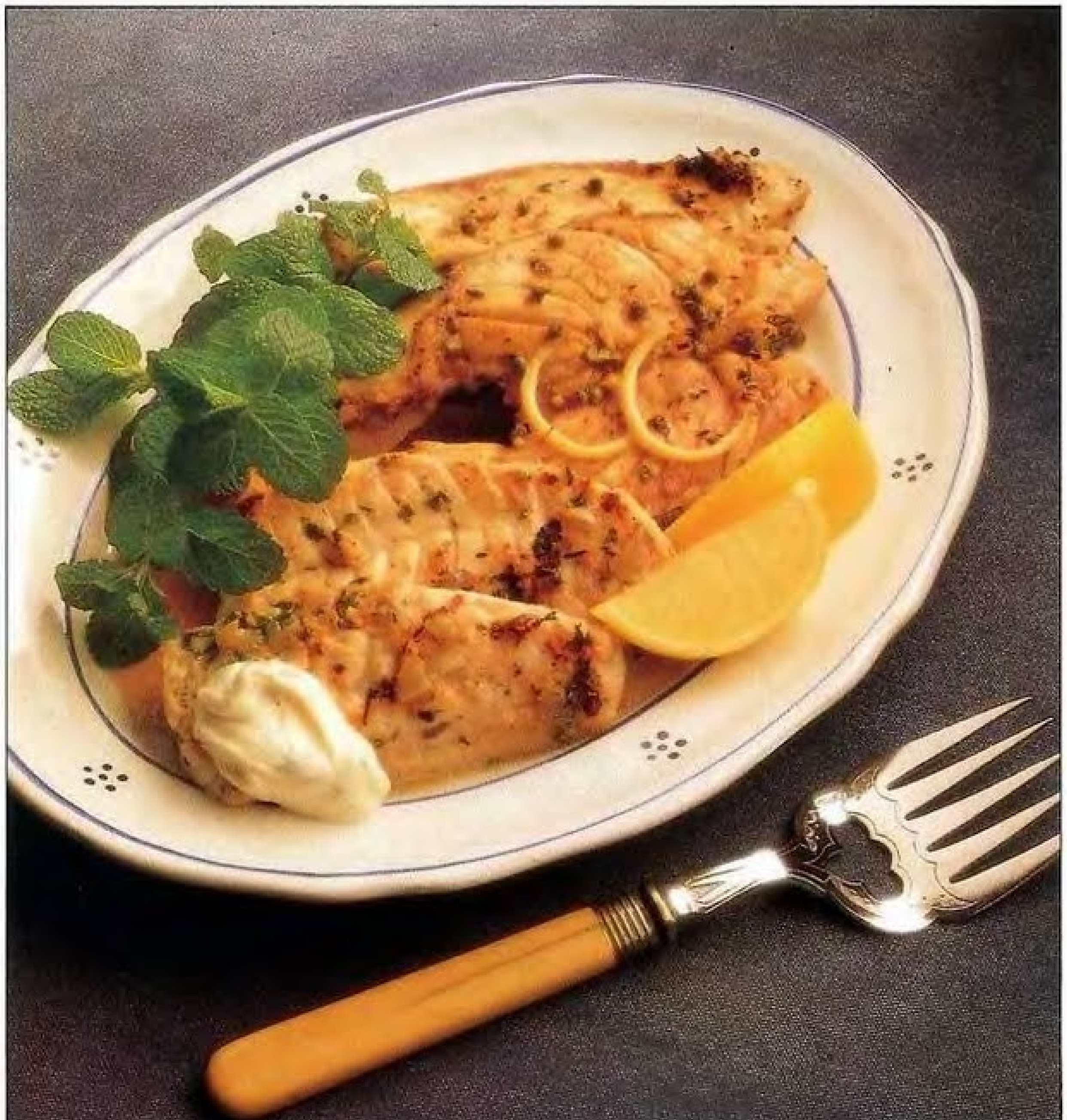


Poisson grillé

Préparation :
20 minutes + 30 minutes de macération
Temps de cuisson :
6 minutes
Pour 4 personnes

4 filets de poisson à chair ferme
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe de pastis
Sel et poivre

1 Déposer les filets de poisson dans un plat en verre. Mélanger les ingrédients et verser la marinade. Couvrir et laisser mariner 30 minutes.
2 Égoutter les filets de poisson et les cuire sur la grille légèrement huilée du barbecue 3 minutes de chaque côté.



Morue à l'espagnole, poisson grillé.

3 Accompagner de quartiers de citron et de mayonnaise au basilic.

Note
À l'achat, vérifiez : la chair des filets de poisson doit être ferme et avoir une bonne odeur marine.

Morue à l'espagnole

Préparation :
30 minutes + 30 minutes de macération
Temps de cuisson :
12 à 15 minutes
Pour 6 personnes

6 filets de morue
6 cercles de papier d'aluminium

Marinade
150 ml de jus d'orange
1 jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de poivre vert, concassé
1/2 cuil. à café d'origan
1 pincée de cumin

1 Mélanger les ingrédients de la marinade.
2 Déposer les filets dans un plat en verre peu profond, puis la marinade. Couvrir et laisser mariner 30 minutes au frais.
3 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Égoutter les filets de poisson, les placer au centre de chaque cercle de papier. Saler et poivrer. Fermer hermétiquement les cercles de papier pour former des papillotes. Déposer les papillotes sur la grille du barbecue ou dans un four préchauffé à 200 °C. Cuire de 12 à 15 minutes. Servir avec des quartiers de citron.

Filets de poisson en papillote

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
10 à 15 minutes
Pour 4 personnes

4 filets de poisson
2 cuil. à café de piments forts, hachés
1 oignon, émincé
2 tomates
1 jus de citron
1 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de persil
Sel et poivre

1 Déposer chaque filet sur un carré de papier d'aluminium. Saupoudrer de piments forts.
2 Déposer l'oignon et les tomates coupées en rondelles. Arroser de jus de citron et d'huile. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
3 Fermer chaque papillote. Déposer sur le gril du barbecue ou au four à 200 °C et cuire de 10 à 15 minutes.



Filets de poisson en papillote

Ailes de poulet grillées aigres-douces

Préparation :
30 minutes + 1 heure de macération
Temps de cuisson :
45 minutes
Pour 8 personnes

250 g de confiture d'abricots
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de sauce tomate
1 cuil. à soupe d'huile
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre
24 ailes de poulet

1 Dans une casserole, faire chauffer à feu doux la confiture d'abricots, le vinaigre, la sauce soja, la sauce tomate, l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Verser sur les ailes de poulet et bien mélanger. Couvrir et laisser macérer 1 heure au frais.
2 Égoutter l'excès de marinade.
Déposer les ailes sur la plaque légèrement huilée du four et cuire 30 minutes à four modéré (180 °C).
Verser un peu d'eau sur la plaque du four, afin que les ailes ne se dessèchent pas.
Retourner les ailes et les badigeonner pendant la cuisson.
On peut aussi cuire les ailes au barbecue à température moyenne.

NOTE
Les ailes de poulet peuvent être servies en entrée ou en plat principal, accompagnées de riz ou de légumes verts.

Pilons de poulet à l'orange

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 6 personnes

125 ml de marmelade d'orange
1 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à café de coriandre
12 pilons de poulet
Sel et poivre

1 Mélanger tous les ingrédients.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Huiler légèrement le gril.
Déposer les pilons et badigeonner de marinade.
Cuire le poulet environ 40 minutes. Badigeonner de marinade pendant la cuisson.

Brochettes de poulet aux épices

Préparation :
30 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 6 personnes

750 g de blancs de poulet
125 ml de vin blanc
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
1 cuil. à soupe de curry
1 cuil. à soupe de chili
Sel et poivre

1 Couper le poulet en cubes de 3 cm et le déposer dans un plat en verre. Mélanger le vin, le miel, l'huile, le gingembre, le curry, le chili, sel et poivre.
Verser sur le poulet, couvrir et tenir au frais au moins 2 heures.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Enfiler le poulet sur 12 brochettes préalablement trempées dans l'eau.
Cuire les brochettes 10 à 15 minutes en les retournant souvent et en les badigeonnant de marinade de temps à autre.

Variante : Alternez les cubes de poulet avec des morceaux de légumes.



Ailes de poulet grillées aigres-douces (en haut), pilons de poulet à l'orange (au centre), brochettes de poulet aux épices (à droite).

Poulet aux prunes

Préparation :
40 minutes + 24 heures de macération
Temps de cuisson :
50 minutes
Pour 8 personnes

4 coquelets, coupés en deux

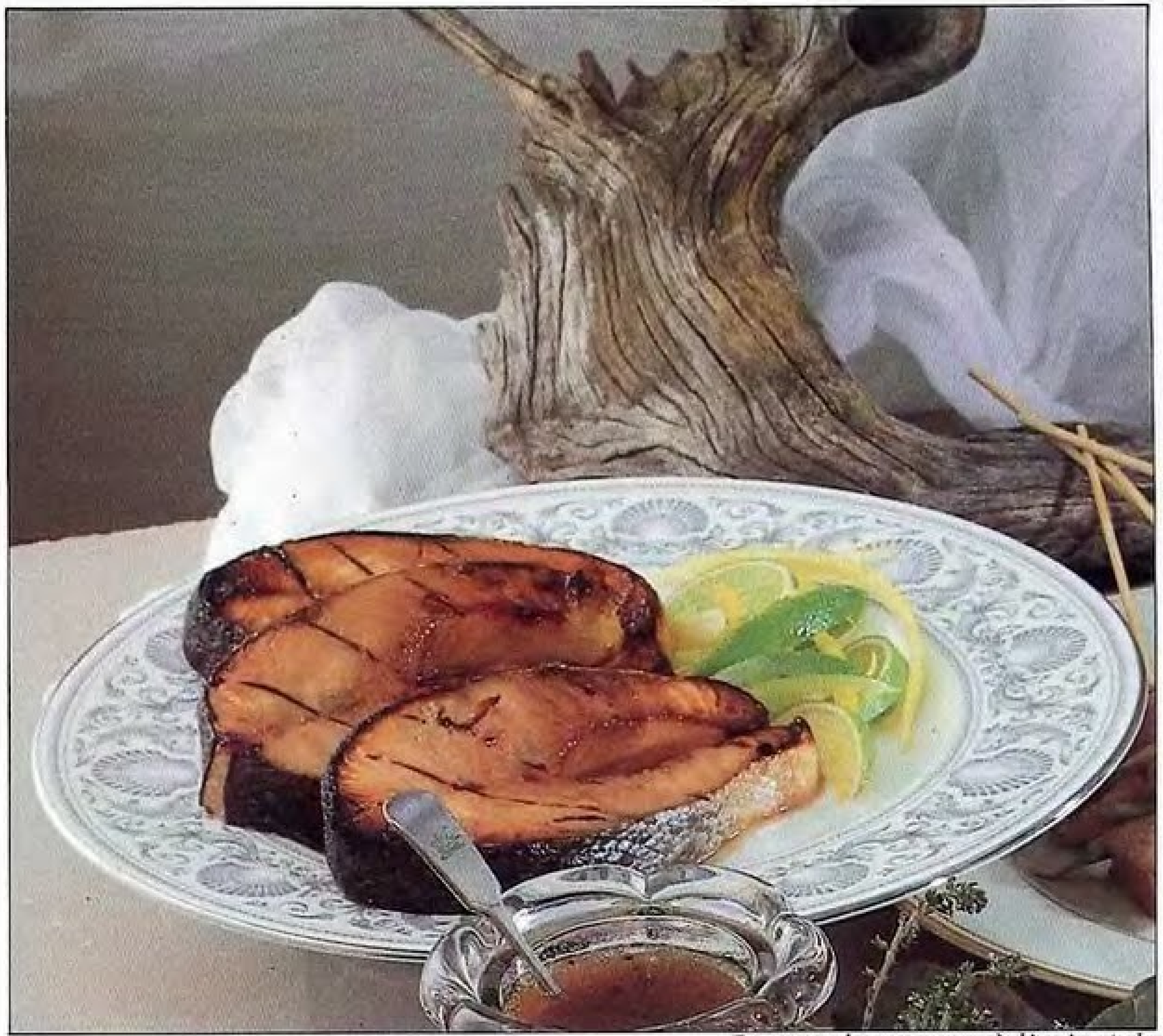
Marinade
750 g de prunes, coupées en deux et dénoyautées
1 oignon, émincé
2 gousses d'ail, écrasées
4 cuil. à soupe de vin rouge
3 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de sauce chili
1 jus de citron
Huile
Sel et poivre

1 Faire 3 ou 4 incisions profondes dans la chair de chaque coquelet.
2 Marinade - Déposer tous les ingrédients dans une casserole. Cuire à feu moyen en remuant de temps à autre, environ 20 minutes. Passer tous les ingrédients au mixeur.
3 Dans un plat à four peu profond, déposer les coquelets, les enrober de marinade. Laisser macérer 24 heures au frais, en les retournant de temps à autre.
4 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Égoutter les coquelets et les cuire sur le gril légèrement huilé, 25 minutes de chaque côté. Badigeonner souvent de marinade.

Conseil
Les coquelets sont plus petits que les poulets, leur chair est plus tendre et moins sèche. En général, on compte 1 coquelet pour 2 personnes.



Poulet aux prunes



Darnes de saumon à l'orientale

Darnes de saumon à l'orientale

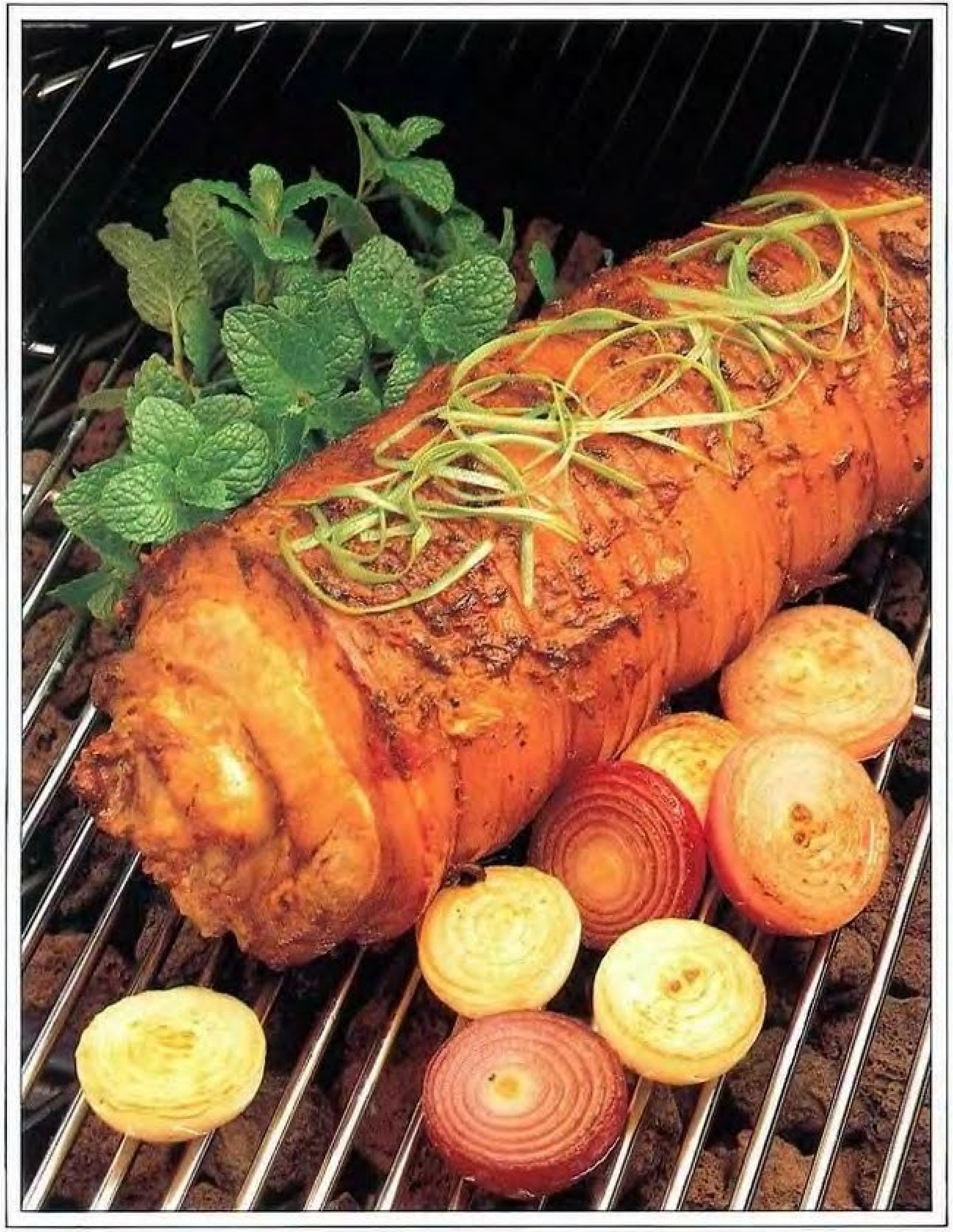
Préparation :
30 minutes + 30 minutes de macération
Temps de cuisson :
8 minutes
Pour 6 personnes

6 darnes de saumon
2 jus de citron
2 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de sauce chili
2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
Huile
Sel et poivre

1 Dans un plat en verre peu profond, mélanger tous les ingrédients. Mettre le saumon. Retourner pour bien enrober des deux côtés.
2 Couvrir et laisser macérer 30 minutes au réfrigérateur, en retournant les darnes de temps à autre.
3 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Cuire environ 4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur des darnes. Les badigeonner de marinade pendant la cuisson. Servir le saumon avec des quartiers de citron.

Note
La chair du saumon est délicate et cuit assez rapidement. Éviter de trop le cuire pour qu'il ne se dessèche pas. Le saumon jeune, rose, est aussi savoureux que nourrissant.

Les Plats principaux



Rôti de porc grillé

Dans ce chapitre, toutes les recettes que nous présentons peuvent être cuites au four, en cocotte, en sauteuse ou à la poêle. Pour réussir les cuissons parfaitement et pour éviter la montée des flammes, il suffit de déposer un plat métallique à moitié rempli d'eau directement sur les braises. En effet, le gras qui s'écoule de la viande ou de la marinade tombe dans l'eau, sans attiser le feu. Bien égoutter les viandes et les volailles avant de les déposer sur la grille de cuisson.

Rôti de porc grillé

Préparation :
40 minutes + 1 nuit de macération
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 8 personnes

Thym frais
1 cuil. à soupe de moutarde forte
1 rôti de porc de 2 kg
125 ml de vin blanc
125 ml de sauce soja
125 ml d'huile végétale
2 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre

1 Mélanger le thym et la moutarde, en frotter le rôti. Déposer dans un plat à four peu profond.
2 Mélanger le vin, la sauce soja, l'huile et l'ail. Saler et poivrer. Verser sur le porc. Couvrir et tenir au frais toute une nuit, en retournant le porc de temps à autre.
3 Le sortir du frais et le laisser 1 heure à température ambiante. Retirer le rôti de la marinade, égoutter et sécher légèrement avec du papier absorbant. Garder la marinade.
4 Préchauffer le barbecue à température élevée. Placer un plat métallique à moitié rempli d'eau directement sur les braises. Déposer le rôti de porc sur la grille légèrement huilée. Saisir le rôti jusqu'à ce qu'il soit coloré sur tous les côtés. Le retourner toutes les 15 minutes. Régler la hauteur de la grille sur sa position la plus élevée. Fermer le couvercle du barbecue.
5 Poursuivre la cuisson en retournant et en badigeonnant le rôti de marinade pendant la cuisson, qui dure entre 60 et 90 minutes.
6 Couvrir le rôti de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes avant de retirer la ficelle et de le découper en tranches fines.

Saucisses au gril

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes

12 saucisses

Sauce
80 g de cassonade
1 cuil. à café de moutarde forte
2 cuil. à soupe de sauce tomate

1 Sauce - Mélanger la moutarde, la cassonade et la sauce tomate. Faire chauffer dans une petite casserole jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer les saucisses sur la grille légèrement huilée. Cuire les grosses saucisses 15 à 20 minutes et les saucisses plus minces 10 à 15 minutes. Les badigeonner de sauce pendant la cuisson.

Rôti de bœuf au poivre

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 6 personnes

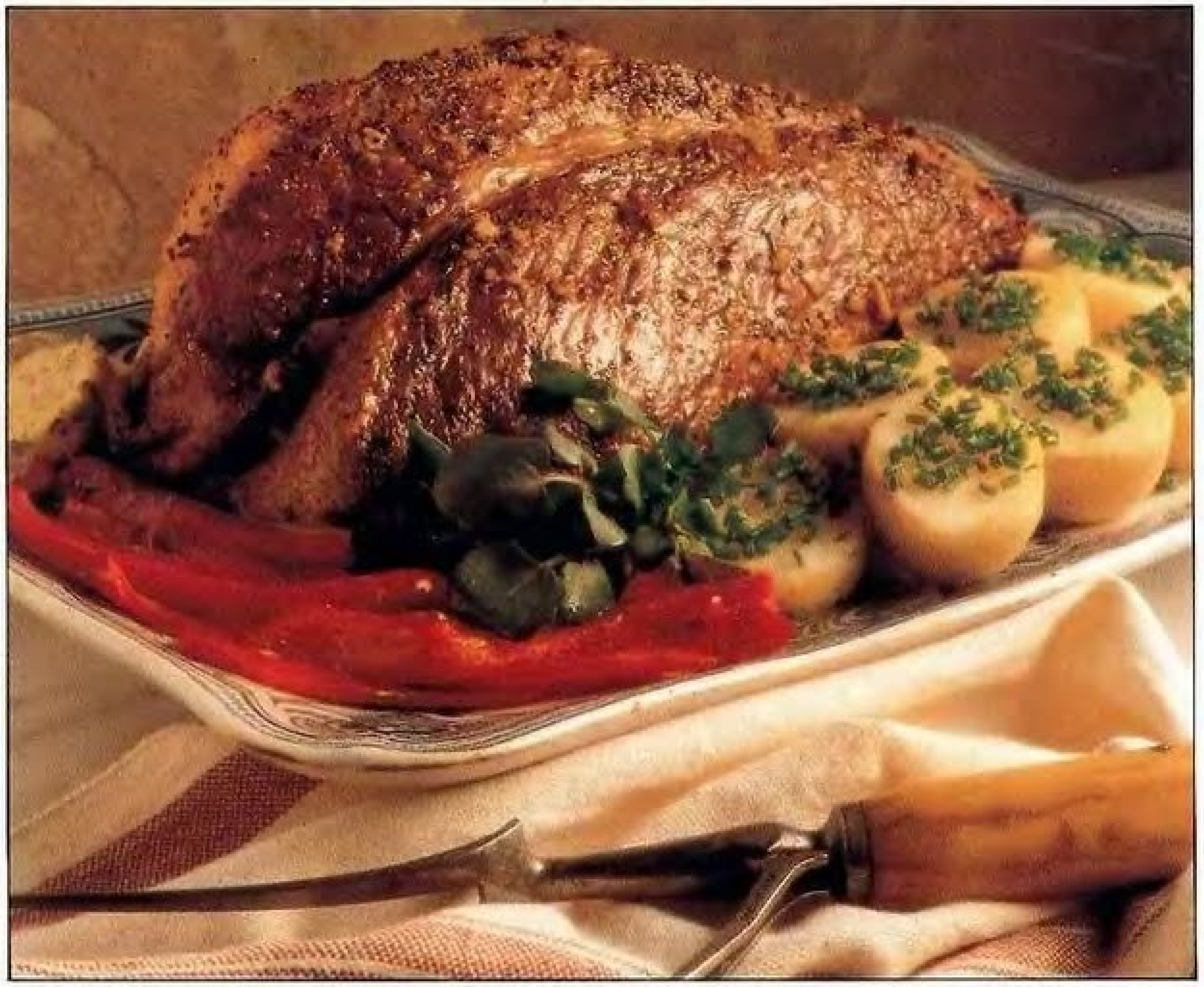
1 rôti de bœuf de 1 kg
Huile d'olive
3 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de poivre noir concassé
Sel

1 Badigeonner le rôti d'huile d'olive et d'ail. Répandre le poivre. Saler.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer le rôti sur la grille légèrement huilée. Couvrir et cuire environ 40 minutes.
3 Le garder 10 minutes dans un papier d'aluminium avant de le découper.
Servir avec un beurre citronné à la moutarde, des petites pommes de terre persillées ou des crudités.

Beurre citronné à la moutarde

125 g de beurre
2 cuil. à soupe de persil frais, haché
1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
1 citron, jus et zeste

Mélanger les ingrédients. Former un rouleau. Envelopper dans un papier d'aluminium. Tenir au frais jusqu'à ce que le beurre soit dur. Couper en tranches de 1 cm et servir sur la viande.



Rôti de bœuf au poivre



Poulet grillé aux piments et à la coriandre

Poulet grillé aux piments et à la coriandre

Préparation :
20 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson :
50 minutes
Pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

Marinade
125 ml de sauce soja
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe d'huile
2 piments rouges, émincés
Coriandre fraîche
Sel et poivre

1 Dans un plat en verre, mélanger tous les ingrédients de la marinade, les cuisses de poulet et les enrober de marinade.
Couvrir et laisser mariner au frais 2 heures.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Retirer les cuisses de poulet de la marinade, les égoutter et les déposer sur le barbecue.
Cuire 50 minutes.
3 Servir avec du riz et une salade. Saupoudrer de coriandre, hachée.



Poisson entier en papillote

Poisson entier en papillote

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
40 à 50 minutes
Pour 6 à 8 personnes

1 poisson entier de 2 kg
60 ml de beurre, fondu
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches, hachées
Quartiers de citron
Sel et poivre

1 Déposer le poisson sur une grande feuille de papier d'aluminium. Badigeonner l'intérieur et l'extérieur du poisson du mélange de beurre fondu, d'ail et d'herbes. Arroser de jus de citron. Saler et poivrer. Fermer la papillote.

2 Préchauffer le barbecue à température moyenne. Déposer la papillote sur la grille du barbecue. Cuire 40 à 50 minutes, le couvercle fermé, jusqu'à ce que la chair du poisson se détache à la fourchette.



NOTE
Les poissons se cuisent mieux en papillote que sur une grille, car souvent la peau colle à la grille et rend le poisson moins présentable.

Gigot d'agneau à l'ail et au romarin

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 45
Pour 6 à 8 personnes

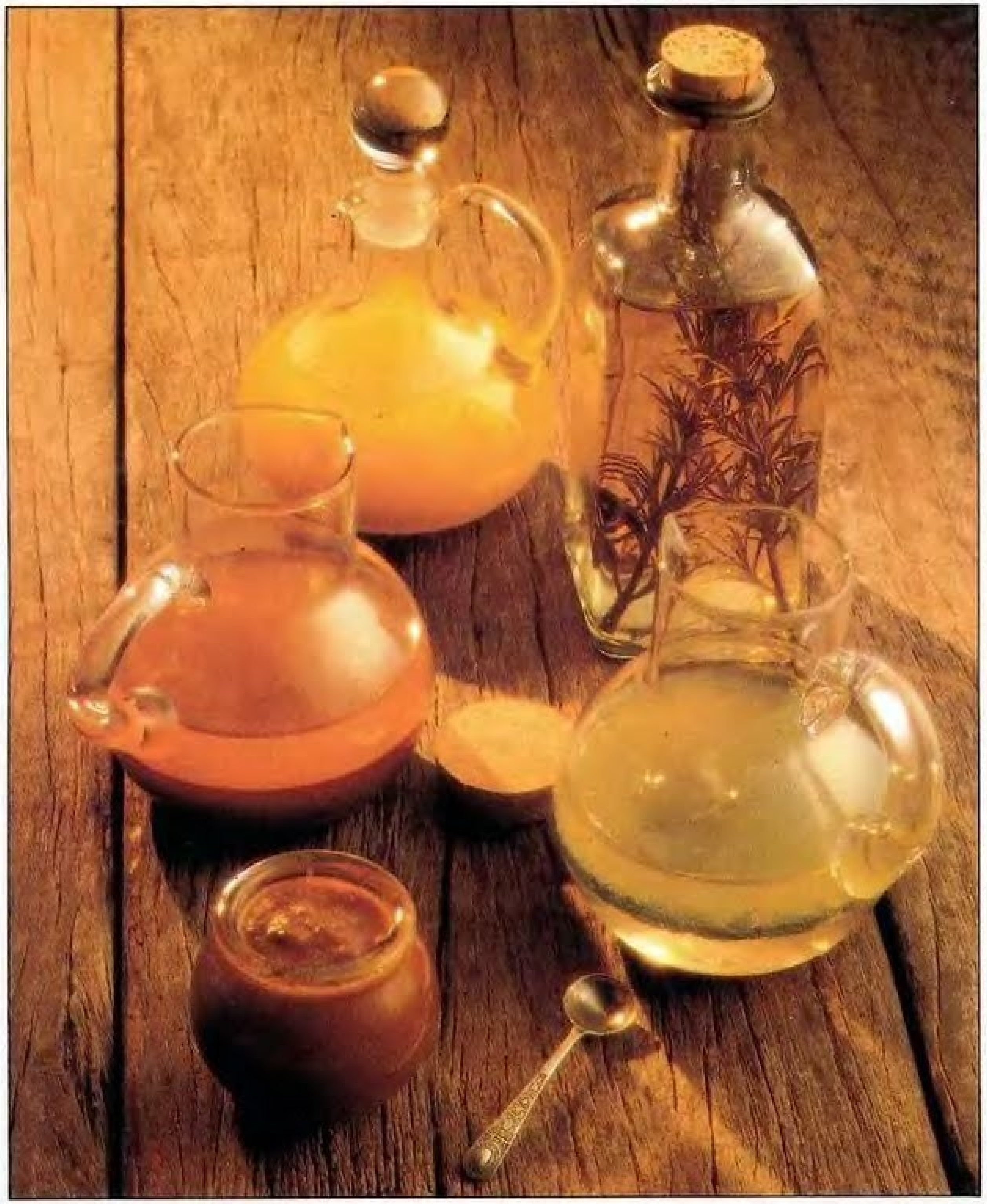
1 gigot d'agneau de 1,5 kg
Huile d'olive
3 gousses d'ail, émincées
Romarin frais
Sel et poivre

Dégraisser le gigot d'agneau et le badigeonner d'huile. Faire de petites incisions pour insérer l'ail et le romarin. Saler et poivrer. Déposer le gigot sur la grille légèrement huilée du barbecue. Cuire environ 1 heure 45, ou moins pour qu'il soit rosé.



Gigot d'agneau à l'ail et au romarin

LES MARINADES, BEURRES ET CONDIMENTS



En commençant en haut à gauche : sauce miel et jus de fruits, huile parfumée aux herbes, marinade aneth et citron, chutney, marinade au vin rouge.

Qu'elles soient exotiques, classiques ou épicées, les marinades jouent un triple rôle : attendrir, parfumer et éviter le dessèchement pendant la cuisson.
La marinade peut transformer une viande un peu dure en un véritable festin.
Une marinade de base se compose de trois ingrédients : un acide, de l'huile et des assaisonnements. L'ingrédient acide tel que le jus d'orange ou de citron, le vinaigre, le vin ou le yaourt est celui qui attendrit les viandes et les volailles. L'huile évite aux aliments de se dessécher en cuisant ; toutes les huiles sont bonnes, c'est une question de goût. Quant aux assaisonnements comme les herbes, les épices, l'ail, le gingembre et les oignons, ils rehaussent agréablement le goût des plats.
Combien de temps devrait-on laisser mariner les aliments ? La macération dure de 15 minutes à 24 heures. En règle générale, plus la viande est dure, plus elle doit macérer longtemps pour s'attendrir. Les poissons et les fruits de mer ne devraient pas mariner plus de 30 minutes, sinon l'ingrédient acide contenu dans la marinade commence à les cuire.
En dehors des marinades, nous vous proposons des sauces, des beurres et des moutardes pour accompagner les grillades.

Marinade au vin rouge

Délicieuse avec le gibier, le bœuf et l'agneau.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation

125 ml d'huile végétale
125 ml de vin rouge
2 cuil. à soupe de sauce barbecue
2 cuil. à soupe de sauce tomate
1 cuil. à café de sauce chili
1/2 cuil. à café de poivre noir moulu

Mélanger tous les ingrédients.

Marinade aneth et citron

Parfaite pour relever la volaille.

Préparation :
10 minutes
Pour 400 ml de préparation

125 ml d'huile d'olive
125 ml de jus de citron
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à soupe d'aneth frais, haché
2 cuil. à café de sucre
2 cuil. à café d'huile de sésame

Mélanger tous les ingrédients.

Sauce miel et jus de fruits

Pour le porc ou le poulet.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation

125 ml de jus d'ananas
125 ml de jus d'orange
4 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé

Mélanger tous les ingrédients. Badigeonner la viande ou la volaille durant la cuisson.

Huile parfumée aux herbes

Préparation :
10 minutes + 5 jours de macération
Temps de cuisson :
5 minutes
Pour 500 ml de préparation

500 ml d'huile d'olive
10 à 12 cuil. à soupe d'herbes fraîches, hachées finement

1 Dans une casserole, faire chauffer l'huile et les herbes.
Retirer du feu.
Laisser macérer 5 jours dans un plat fermé.
2 Filtrer et verser dans une bouteille stérilisée.
Ajouter quelques brins d'herbes fraîches.
Conserver dans un endroit frais.

NOTE
Utilisez vos herbes préférées : romarin, basilic, sauge, estragon ou un mélange d'herbes.

Chutney

Condiment pour le porc et l'agneau.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation

125 ml de chutney
4 cuil. à soupe de beurre, fondu
4 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à café de curry
1/2 cuil. à café de gingembre moulu
1/2 cuil. à café de cannelle

Bien mélanger tous les ingrédients.
Badigeonner la viande pendant la cuisson.

NOTE
Le chutney est un condiment aigre-doux fait avec de la confiture de mangues ou d'abricots, cuit dans du vinaigre. Il accompagne généralement les currys.

Marinade miel et soja

Assaisonne le porc.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation

125 ml de miel
125 ml de vin blanc
60 ml de sauce soja
60 ml d'huile
2 gousses d'ail, écrasées

Bien mélanger tous les ingrédients.
Badigeonner la viande pendant la cuisson.

NOTE
Pour mesurer plus facilement la quantité de miel, utilisez du miel liquide.

Marinade ail et citron

Idéale pour relever le poulet et le poisson.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation

6 citrons, jus et zeste
125 ml de vin blanc
125 ml d'huile
4 gousses d'ail, écrasées
5 cuil. à soupe de persil frais, haché
Sel et poivre

Bien mélanger tous les ingrédients.
Badigeonner la viande pendant la cuisson.



Beurre aux herbes

Beurre aux herbes

Préparation :
20 minutes
Pour 15 rondelles

125 g de beurre, mou
3 cuil. à soupe d'herbes fraîches (estragon, ciboulette, basilic, persil)
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe de jus de citron
Poivre

1 Dans un récipient, mélanger les ingrédients.
2 Déposer sur une feuille de papier d'aluminium.
Former un rouleau long de 15 cm.
Envelopper et tourner les extrémités du papier d'aluminium comme un bonbon, afin de compresser le beurre.
3 Il se conserve au congélateur au moins deux mois.
4 Au moment de servir, couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.
Déposer une rondelle sur de la viande grillée, du poisson ou du poulet.

NOTE
On peut servir le beurre aux herbes dans un beurrier, afin que les invités en prennent selon leur goût : soit sur une tartine de pain frais, soit pour accompagner leur plat.

Sauce à l'orange

Parfume le canard, le poulet et le porc.

Préparation :
10 minutes
Pour 375 ml de préparation

125 ml de jus d'orange
125 g de marmelade d'orange
2 cuil. à soupe de sherry
2 cuil. à soupe de sauce soja
15 g de cassonade

Bien mélanger tous les ingrédients. Badigeonner la viande ou la volaille pendant la cuisson.



Moutarde miel et curry

Préparation :
15 minutes
Pour 250 ml de préparation

150 g de moutarde à l'ancienne
75 ml de miel
1 cuil. à café de curry

Mélanger tous les ingrédients.
Servir avec du poulet ou du rôti froid.

Moutarde aux herbes

Préparation :
20 minutes
Pour 500 ml de préparation

50 g de graines de moutarde
150 g d'amandes, effilées
250 ml d'huile
250 ml de vinaigre blanc
4 cuil. à soupe de sherry
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche
1 cuil. à soupe de persil
1 cuil. à soupe d'aneth, haché

1 Dans le bol du mixeur, déposer les graines de moutarde et les amandes.
2 Dans un récipient, mélanger tous les autres ingrédients. Les ajouter progressivement dans le mixeur. Mélanger jusqu'à ce que ce soit épais et crémeux.
3 Déposer dans des pots stérilisés.
Fermer et conserver en un endroit frais.

Note
On peut utiliser les herbes que l'on veut pour composer cette moutarde.



Moutarde forte à l'ancienne

Préparation :
30 minutes
Pour 750 ml de préparation

200 g de graines de moutarde
Grains de poivre noir, concassés
250 ml d'huile
250 ml de vinaigre blanc
250 ml de vin blanc
2 cuil. à café de fines herbes fraîches
Sel et poivre
2 jaunes d'œufs, battus

1 Dans un récipient, bien mélanger tous les ingrédients sauf les jaunes d'œufs.
2 Mettre au bain-marie. Incorporer les jaunes d'œufs en fouettant, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.
3 Déposer dans des pots stérilisés.
Fermer et conserver dans un endroit frais.

Note
On trouve les graines de moutarde et les épices aux rayons des produits exotiques. Conservez vos condiments à l'abri de la lumière et au frais.



Moutarde à l'ancienne (à gauche), moutarde aux herbes (au centre), moutarde au miel et au curry (à droite).

Purée d'abricots

Préparation :
40 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 1,25 l de préparation

1 kg d'abricots, dénoyautés
375 g d'oignons, émincés
350 g de cassonade
250 g de raisins secs
375 ml de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de graines de moutarde
2 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
1 piment rouge
2 cuil. à café de sel
1/2 cuil. à café de cannelle

1 Couper les abricots en petits morceaux et les déposer dans une casserole avec le reste des ingrédients.
Cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
2 Porter à ébullition. Réduire le feu.
Laisser mijoter environ 40 minutes à découvert, pour que le mélange soit épais.
Remuer de temps à autre.
3 Mettre en pots stérilisés.
Bien fermer et conserver dans un endroit frais.
Garder au réfrigérateur après ouverture.

LES SALADES ET LES LÉGUMES



Salade de chou (en haut), salades aux épinards et aux lardons (à droite), tomates et courgettes à la menthe (à gauche).

Vous êtes en panne d'idées pour accompagner vos grillades ? Nous vous proposons une variété de salades et de légumes qui les compléteront parfaitement.
De nombreux choix s'offrent à vous : pommes de terre farcies, légumes grillés, salade verte, salade de chou, salade de tomates et de courgettes...
Les légumes cuits au barbecue nécessitent peu de préparation. Il suffit de les badigeonner d'huile, de marinade, de beurre fondu ou de jus de citron, avant et pendant la cuisson, pour les empêcher de se dessécher.
Les légumes cuits en papillote avec un peu d'huile, de l'ail, des herbes, du sel et du poivre gardent leur saveur et leur qualité nutritive.

Salade aux épinards et aux lardons

Préparation :
30 minutes
Pour 8 personnes

200 g de lardons
600 g d'épinards
1 bouquet de cresson
1 oignon, émincé
125 g de champignons, émincés
Sauce vinaigrette

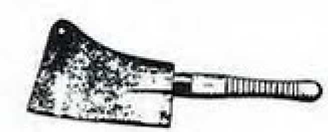
1 Dans une poêle, faire cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter. Mettre de côté.
2 Dans un saladier, mélanger les épinards, le cresson, l'oignon et les champignons. Couvrir avec les lardons et la vinaigrette juste avant de servir. Bien mélanger.

Tomates et courgettes à la menthe

Préparation :
30 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson :
6 minutes
Pour 10 personnes

5 courgettes
5 tomates
125 ml d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de menthe fraîche, hachée
Sel et poivre

1 Couper les courgettes en tranches épaisses.
2 Préchauffer le barbecue à température moyenne.
Déposer les tranches de courgettes sur la grille légèrement huilée du barbecue.
Badigeonner les courgettes d'un peu d'huile d'olive.
Faire griller 3 minutes de chaque côté.
Vous pouvez également faire frire vos tranches de courgette dans une grande poêle.
Laisser tiédir.
3 Couper les tomates en tranches moyennes.
Les déposer dans un grand saladier avec les courgettes.
Dans une casserole, porter à ébullition le reste des ingrédients.
Retirer du feu.
Verser sur les légumes.
4 Couvrir et mettre au frais au moins 2 heures, en remuant de temps à autre.



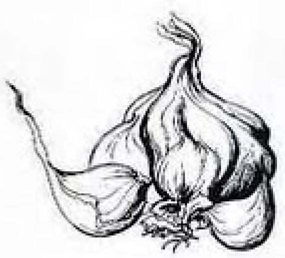
NOTE
Cette salade peut se préparer plusieurs jours à l'avance.
Elle accompagne agréablement la viande rôtie et le poulet.

Salade de chou

Préparation :
40 minutes
Pour 8 personnes

1 chou vert, râpé
2 oranges, pelées, coupées en tranches
1 grosse pomme, épépinée, coupée en dés
1 poivron rouge, coupé en julienne
1 poivron vert, coupé en julienne
4 branches de céleri, coupées finement
125 ml de mayonnaise
125 ml de yaourt nature
Sel et poivre

1 Dans un saladier, mélanger le chou vert, les oranges, la pomme, le céleri, les poivrons verts et rouges.
Couvrir et mettre au frais.
2 Mélanger la mayonnaise, le yaourt, le sel et le poivre.
Couvrir et garder au frais.
3 Verser la vinaigrette sur la salade avant de servir. Bien mélanger.





Salade verte classique

Salade verte classique

Préparation :
30 minutes
Pour 8 à 10 personnes

1 laitue
1 romaine
100 g d'épinards
100 g de champignons, émincés
100 g de brocoli
1 oignon rouge, émincé
2 tomates, coupées en petits quartiers

Vinaigrette
250 ml d'huile
125 ml de vinaigre de vin rouge
3 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de marjolaine ou de thym, haché
1/2 cuil. à café de sel
2 cuil. à café de persil, haché
Poivre du moulin
Parmesan râpé

1 Laver et sécher les feuilles de salade et d'épinards.
Déposer dans un grand sac en plastique.
Mettre de côté au frais.
2 Vinaigrette - Dans un récipient, mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail, les herbes, le sel et beaucoup de poivre.
Couvrir. Secouer vigoureusement et laisser reposer une nuit pour que les saveurs se développent.
3 Pour servir, arranger la verdure, les champignons, le brocoli, l'oignon et les tomates dans un saladier.
Verser la vinaigrette et mélanger.
Saupoudrer de parmesan.

Vinaigrette classique

Préparation :
15 minutes
Pour 250 ml de préparation

5 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 gousse d'ail, hachée
2 cuil. à café de moutarde forte
Sel et poivre moulu
125 ml d'huile
125 ml d'huile d'olive

1 Dans un récipient, fouetter le vinaigre, l'ail, la moutarde, le sel et le poivre, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.
2 Incorporer les huiles progressivement tout en fouettant jusqu'à ce que ce soit lié.
3 Déposer tous les ingrédients dans un bocal muni d'un couvercle.
Fermer. Secouer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
4 Dans le bol du mixeur, déposer le vinaigre, l'ail, la moutarde, le sel et le poivre.
Mixer rapidement.
Verser les huiles progressivement dans le mixeur.
Servir immédiatement ou mettre au frais.
Fouetter avant de servir.

Variante : Vous pouvez utiliser des moutardes aromatisées (estragon, poivre vert, échalote, etc.).





1. Mélanger les ingrédients.



2. Verser l'huile.



3. Secouer dans un bocal.



4. Mixer le tout.

Salade d'asperges et de pois gourmands

Préparation :
30 minutes
Pour 8 à 10 personnes

250 g de pois gourmands
16 asperges
1 romaine
12 tomates cerises
1 avocat, épluché et coupé en tranches

Vinaigrette
1/2 cuil. à café de zeste d'orange, râpé
125 ml de jus d'orange
1 cuil. à soupe de graines de sésame
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de miel
1 cuil. à café de sauce soja
Sel et poivre
Huile de sésame

1 Faire blanchir les pois à l'eau bouillante salée. Les passer sous l'eau froide et les égoutter.
2 Couper les asperges en deux ou en trois. Les cuire à l'eau bouillante. Passer sous l'eau froide et égoutter.
3 Déposer quelques feuilles de salade dans un saladier. Déchiqueter les autres feuilles et les placer dans le saladier avec les pois, les asperges, les tomates et l'avocat. Couvrir.
4 Vinaigrette - Dans un récipient, mélanger le zeste et le jus d'orange, les graines de sésame grillées, l'huile d'olive, le miel, la sauce soja et quelques gouttes d'huile de sésame. Couvrir et bien secouer. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Variante : Vous pouvez remplacer les asperges fraîches par des asperges en conserve.

> **CONSEIL**
> Si l'on ne consomme pas cette salade immédiatement, verser quelques gouttes de citron sur l'avocat, sinon il noircit.

Salade de pommes de terre à la menthe

Préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 8 personnes

1 kg de pommes de terre
5 brins de menthe
250 ml de crème fraîche
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 oignon, émincé
4 cuil. à soupe de persil, haché
2 cuil. à soupe d'aneth, haché
2 cuil. à soupe de ciboulette, hachée
Sel et poivre

1 Dans une grande casserole, déposer les pommes de terre et la menthe. Ajouter suffisamment d'eau pour les couvrir. Porter à ébullition. Réduire le feu. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, 10-12 minutes. Bien égoutter et jeter la menthe.
2 Dans un récipient, mélanger la crème, la mayonnaise, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre. Verser sur les pommes de terre en remuant. Servir la salade tiède ou froide.



> **CONSEIL**
> Conserver les pommes de terre dans un endroit frais, hors de la lumière. Les laver dès qu'elles sont épluchées, sans les laisser dans l'eau, car elles perdraient leurs vitamines.



Salades de pommes de terre à la menthe (en haut), salade d'asperges et de pois gourmands (en bas).

Pommes de terre farcies

Préparation :
40 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 30
Pour 8 personnes

8 pommes de terre

Garniture au chili con carne
1 cuil. à soupe d'huile
30 g de beurre
1 oignon, émincé
250 g de bœuf haché
Sel et poivre
1 cuil. à soupe de concentré de tomate
400 g de tomates en conserve
125 g de haricots rouges en conserve, égouttés
1 cuil. à soupe de sauce chili
1 cuil. à café de poudre de chili
Tabasco

Garniture au fromage et à l'avocat
30 g de beurre
1 cuil. à soupe de farine
250 ml de lait
1 pincée de cayenne
Sel et poivre
250 g de fromage râpé
1 avocat, pelé, coupé en tranches

Garniture épicée aux champignons
60 g de beurre
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, hachée
500 g de champignons, émincés
2 cuil. à soupe de sauce chili
1 cuil. à café de poudre de chili
Sel et poivre
250 ml de crème épaisse

Piquer chaque pomme de terre avec une fourchette. Les cuire au four à 180 °C, 1 heure ou plus selon la grosseur des pommes de terre.

1 Garniture au chili con carne - Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans le mélange huile-beurre. Ajouter le bœuf haché et le griller en l'émiettant. Saler et poivrer. Incorporer le reste des ingrédients. Couvrir. Laisser mijoter 25 à 30 minutes. Déposer la garniture. Servir avec un peu de crème.

2 Garniture au fromage et à l'avocat - Dans une casserole, faire fondre le beurre. Saupoudrer la farine. Bien mélanger. Cuire 1 minute en remuant. Verser le lait. Cuire en remuant sans arrêt jusqu'à ébullition et épaississement. Ajouter le sel et les poivres. Laisser mijoter 3 minutes. Incorporer la moitié du râpé. Fendre les pommes de terre. Y poser les tranches d'avocat. Arroser de sauce. Saupoudrer du reste de fromage et faire dorer sous le gril.

3 Garniture épicée aux champignons - Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans le beurre. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème. Verser la crème. Laisser mijoter 10 minutes. Fendre les pommes de terre et les arroser de sauce aux champignons.



Pommes de terre farcies



Salade de betteraves

Salade de betteraves

Préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 6 personnes

6 betteraves rouges
200 ml de crème fraîche
1 cuil. à soupe de raifort râpé
1 cuil. à soupe de moutarde forte
1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
125 ml de crème
4 cuil. à soupe de mayonnaise
1 pomme, pelée et râpée
2 pincées de clou de girofle, moulu
Sel et poivre
Fines herbes

1 Cuire les betteraves dans l'eau bouillante salée environ 1 heure. Égoutter, peler et râper (ou prenez des betteraves cuites).

2 Dans un récipient, mélanger la crème fraîche, le raifort, la moutarde, le sel et le poivre.

3 Dans un autre récipient, mélanger 125 ml de crème, la mayonnaise, les pommes, la girofle, sel et poivre.

4 Pour servir, déposer la salade de pommes sur les betteraves râpées, présentées dans un plat avec la sauce au raifort.

Conseil
Il vaut mieux cuire les betteraves rouges au four (sur la plaque, 30 minutes à 150 °C). Elles gardent ainsi leur jus et leur saveur.

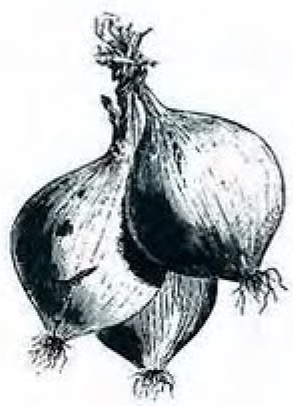
Légumes grillés aux herbes

Préparation :
40 minutes + 1 heure de macération
Temps de cuisson :
8 minutes
Pour 8 personnes

2 gousses d'ail, écrasées
125 ml d'huile d'olive
2 aubergines moyennes, coupées en tranches
Gros sel
4 courgettes, coupées en tranches
1 oignon rouge, émincé
8 gros champignons, coupés en 2
4 tomates mûres, coupées en 2
2 poivrons verts, épépinés et coupés en quatre
2 poivrons rouges, épépinés et coupés en quatre
2 tiges de chacune de ces herbes fraîches : origan, romarin, sauge, basilic et thym
Sel et poivre

1 Mélanger l'ail à l'huile. Laisser macérer 1 heure à température ambiante.
2 Saupoudrer le gros sel sur les tranches d'aubergine. Laisser dégorger 30 minutes dans une passoire. Rincer à l'eau froide et sécher avec du papier absorbant.
3 Badigeonner les aubergines et les autres légumes de l'huile parfumée à l'ail.
4 Détacher les feuilles sur les tiges des herbes fraîches. Les émincer. Saupoudrer les légumes d'herbes. Saler et poivrer.
5 Préchauffer le barbecue ou le four à température élevée. Déposer tous les légumes directement sur le gril, à environ 15 cm de la source de chaleur. Griller chaque côté 5 à 8 minutes. Servir immédiatement.

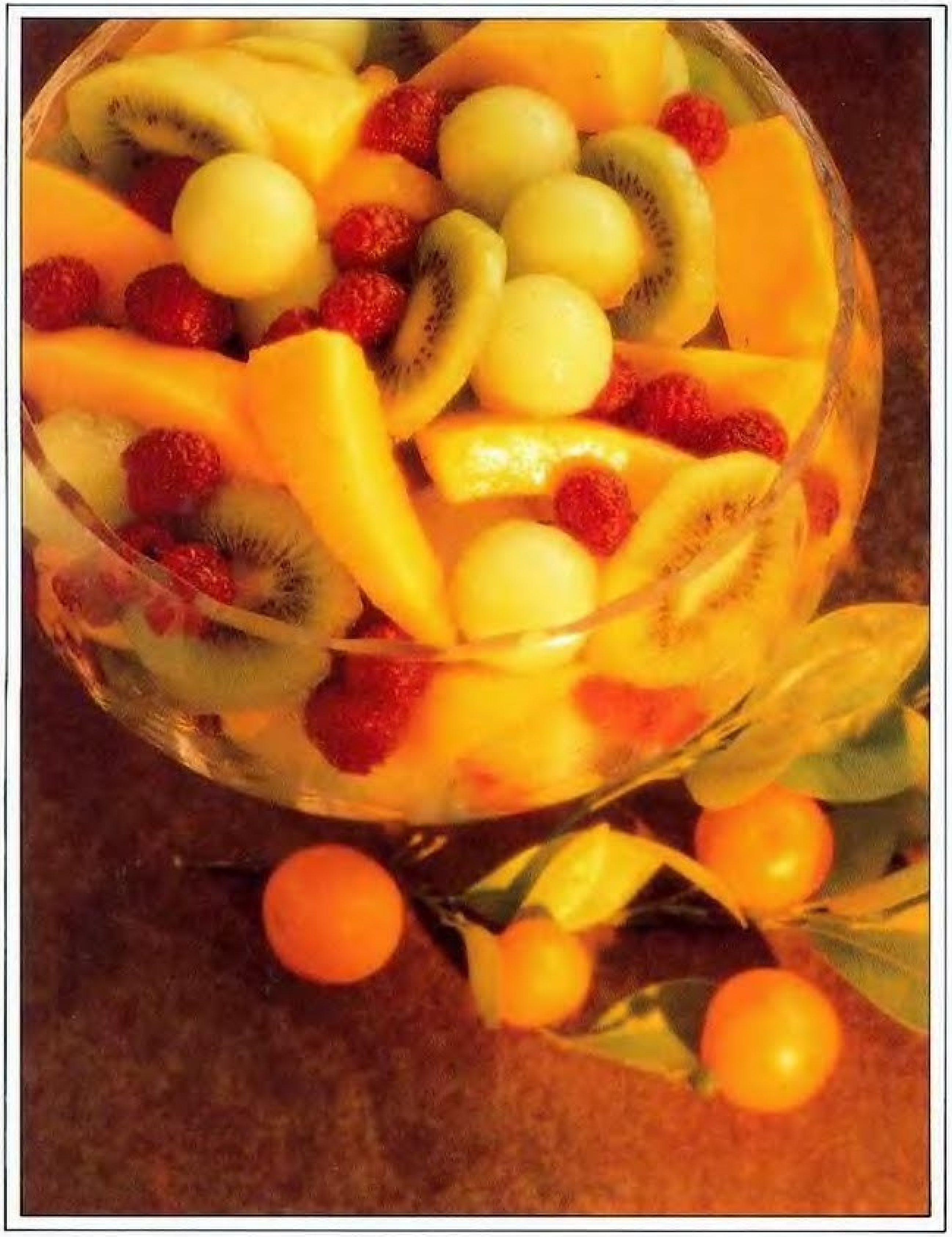
Note
Garder les branches des herbes aromatiques et les faire brûler sur les braises du barbecue : les légumes auront encore meilleur goût.





Légumes grillés aux herbes

DESSERTS RAFRAÎCHISSANTS



Salade de fruits

Une salade de fruits de saison, ou une tarte au citron termine agréablement le repas. Voici quelques idées pour préparer un dessert sur le barbecue. Faire cuire des bananes dans leur peau, directement sur la grille. Lorsque les bananes semblent molles, les badigeonner de beurre fondu et de cassonade mélangés, les saupoudrer de cannelle. Préparer des brochettes de fruits en alternant des tranches de bananes, des fraises, des billes de melon et des quartiers de poires. Pendant la cuisson sur le gril, les badigeonner de jus d'orange et de miel.
Une autre suggestion : les fruits en papillote avec un soupçon de miel, en les déposant sur le gril du barbecue quelques minutes. Servir avec de la chantilly et décorer d'amandes grillées.

Salade de fruits

Préparation :
20 minutes
Pour 6 personnes

125 g de sucre
1 jus de citron
75 ml d'alcool (kirsch, cointreau, rhum, Grand-Marnier, ou autre)
2 mangues, pelées et coupées
3 kiwis, pelés et coupés
500 g de framboises

1 Dans un récipient, mélanger le sucre, le jus de citron et l'alcool.
2 Dans un saladier, mélanger tous les fruits. Verser le sirop. Couvrir et tenir au frais 1 à 2 heures.



Coupe royale

Préparation :
30 minutes + temps de réfrigération
Pour 8 personnes

1 paquet de gelée aux framboises
500 ml de lait
4 cuil. à soupe de préparation pour crème anglaise
Sucre
Extrait de vanille
2 bananes
1/2 jus de citron
Fraises
400 g de pêches en conserve
400 g d'abricots en conserve
180 ml de chantilly

1 Préparer la gelée selon les indications du fabricant. Verser dans un plat peu profond. Laisser prendre au réfrigérateur.
2 Dans une casserole, mélanger un peu de lait avec la préparation pour crème anglaise. Ajouter le sucre et le reste du lait.
3 Cuire à feu moyen, en remuant sans arrêt, jusqu'à ébullition et épaississement du mélange. Réduire le feu. Laisser mijoter 3 minutes. Retirer du feu. Incorporer l'extrait de vanille, faire refroidir.
4 Peler et trancher les bananes. Arroser de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.
5 Dans 8 grandes coupes ou 1 saladier, disposer la moitié des fruits en étages. Couper la gelée en cubes. En déposer la moitié sur les fruits. Couvrir de la moitié de la crème anglaise. Recommencer l'opération avec une deuxième couche, en gardant quelques fruits pour décorer.
6 Décorer de chantilly. Bien refroidir avant de servir.

Pavlova

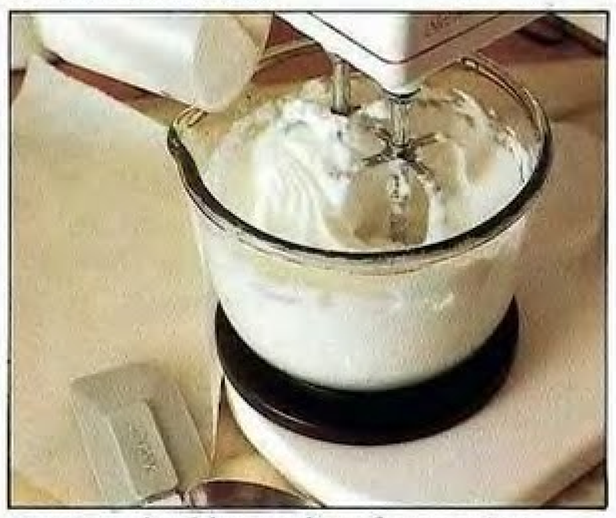
Préparation :
45 minutes
+ 1 nuit de repos
Temps de cuisson :
2 heures 15
Pour 6 à 8 personnes

4 blancs d'œufs
165 g de sucre
1 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de sel
300 ml de crème chantilly
Fruits de saison
Extrait de vanille

1 Préchauffer le four à 100 °C. Tapisser de papier sulfurisé une grande plaque et beurrer. Dans un récipient, fouetter les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter le sucre en battant sans arrêt, puis le jus de citron et la vanille.
2 Étendre la meringue sur la plaque pour former un cercle de 20 cm. À l'aide d'un couteau à lame plate, lisser le tour, le dessus et les côtés de la meringue.
3 Cuire au four 2 heures 15 pour qu'elle soit sèche. Éteindre le four. Laisser reposer la meringue 1 nuit dans le four entrouvert.
4 Retirer le papier sulfurisé. Transférer le pavlova dans un plat. Couvrir de crème fouettée et de fruits de saison.

Note

Le pavlova, si facile à réaliser, est un dessert somptueux qui enchantera vos invités.
Selon la saison, accompagnez-le de fraises, kiwis, bananes, etc.



Fouetter les blancs d'œufs en neige.



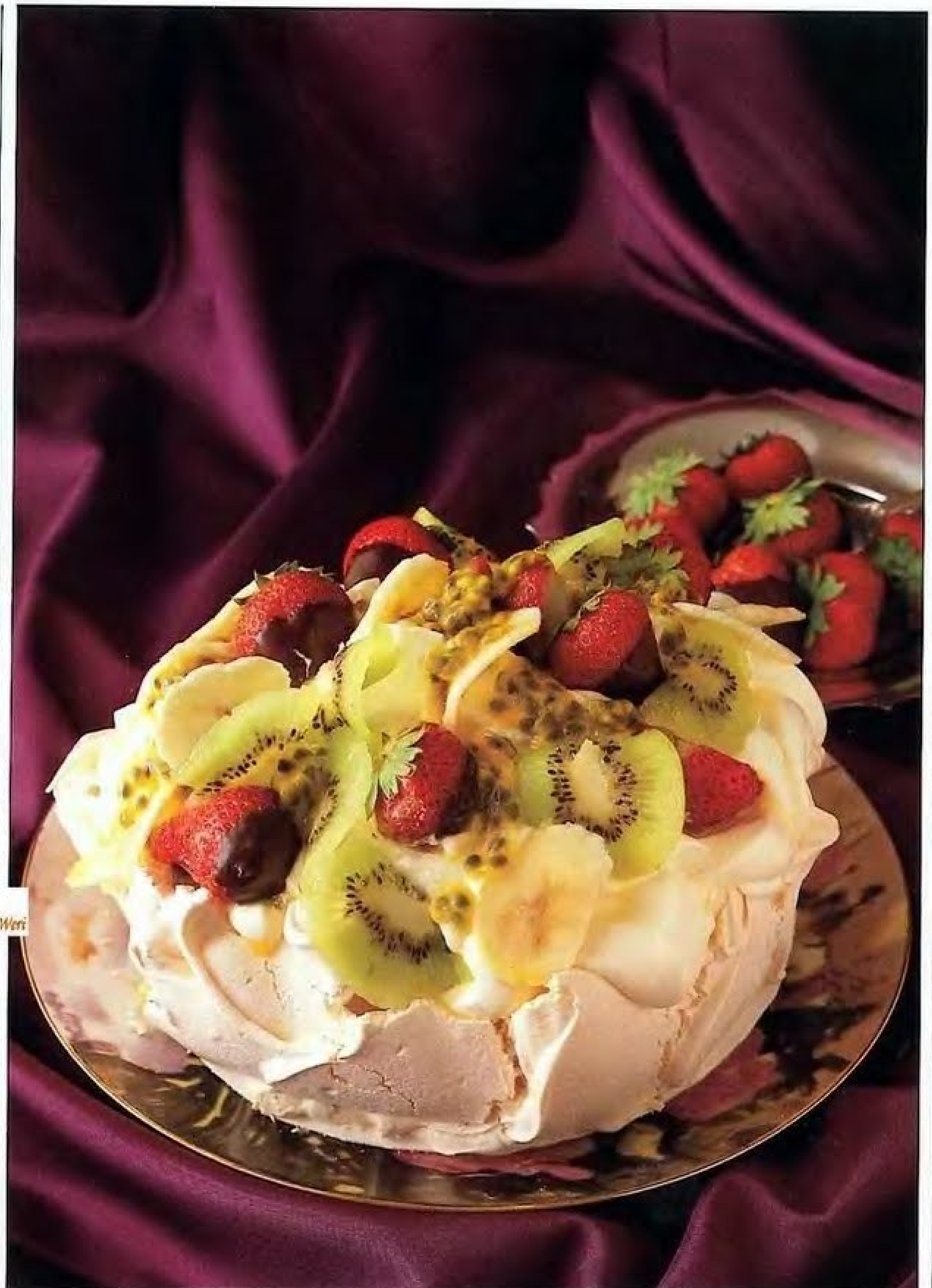
Étendre la meringue sur la plaque.



Laisser reposer la meringue une nuit.



Couvrir de chantilly et de fruits.



Pavlova

Crème glacée à la mangue

Vous pouvez bien sûr déguster la crème glacée seule : elle est délicieuse, mais pour en faire un dessert royal, servez-la avec des feuilles de chocolat noir, des tranches de mangue ou une grappe de raisins, par exemple saupoudrée de sucre glace.

Préparation :
30 minutes + temps de congélation
Pour 6 personnes

Crème glacée
500 ml de crème fraîche
250 ml de lait
250 g de purée de mangues
220 g de sucre
1 cuil. à soupe de jus de citron

Garniture
Quelques petites grappes de raisin blanc
1 blanc d'œuf, légèrement battu
Sucre
Feuilles de chocolat
2 mangues mûres, pelées et coupées

1 Mélanger la crème, le lait, la purée de mangues, le sucre et le jus de citron.
2 Verser le mélange dans un plat métallique peu profond. Congeler jusqu'à ce que ce soit à moitié pris. Le sortir et fouetter au mixeur. Recongeler 4 à 5 heures.
Fouetter de nouveau. Congeler jusqu'au moment de servir.
3 Pendant la préparation, préparer les garnitures. Laver et égoutter le raisin, défaire en petites grappes. Sécher sur du papier absorbant. Battre le blanc d'œuf légèrement à la fourchette.
Tremper les raisins dans l'œuf battu. Enrober de sucre. Laisser sécher.
4 Pour servir, déposer une ou deux boules de glace dans chaque assiette.
Garnir de raisins enrobés de sucre, de feuilles de chocolat et de tranches de mangues.

Conseil : Rien ne vous empêche de faire vous-même vos feuilles de chocolat. Lavez et séchez soigneusement de belles feuilles de lierre ou autres, pas trop grandes, et recouvrez-les de chocolat fondu à l'aide d'un pinceau ou d'un couteau. Laissez le chocolat se solidifier et ôtez délicatement la feuille.

Note
Pour que la crème glacée soit plus légère, ajouter un blanc d'œuf légèrement battu avant la congélation.



Crème glacée à la mangue

Tarte au citron meringuée

Préparation :
40 minutes + 1 heure de réfrigération
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 personnes

Fond de tarte
375 g de farine
1 cuil. à soupe de sucre
125 g de beurre
1 jaune d'œuf
1 cuil. à soupe d'eau

Garniture et meringue
100 g de sucre
40 g de farine
250 ml d'eau
1 zeste de citron, râpé
125 ml de jus de citron
3 œufs, séparés
15 g de beurre
100 g de sucre

1 Préchauffer le four à 220 °C.
2 Fond de tarte - Dans un récipient, mélanger la farine et le sucre. Couper le beurre en morceaux et l'incorporer jusqu'à ce que le mélange soit fin et granuleux. Fouetter le jaune d'œuf avec l'eau froide. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger pour avoir une pâte souple. Envelopper dans un film alimentaire et tenir au frais environ 1 heure. Abaisser sur une surface légèrement farinée et garnir un moule à tarte de 23 cm. Couper l'excès de pâte. Décorer la bordure de la pâte avec les doigts. Piquer le fond de la pâte avec une fourchette. Cuire au four 15 minutes. Laisser refroidir.
3 Garniture - Dans une casserole, mélanger le sucre et la farine. Verser l'eau, le zeste et le jus de citron. Cuire en remuant sans arrêt à feu doux jusqu'à épaississement. Réduire le feu et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Retirer du feu.
4 Dans un récipient, battre les jaunes d'œufs. Ajouter un peu du mélange au citron chaud. Déposer les jaunes d'œufs dans la casserole. Cuire 2 à 3 minutes en remuant. Incorporer le beurre, bien mélanger et verser sur le fond de tarte.
5 Meringue - Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter le sucre en battant. Déposer la meringue sur la garniture.
6 Cuire au four jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Laisser complètement refroidir sur une grille.

CONSEIL
Pour réussir une pâte à tarte, couvrir la pâte de papier d'aluminium. La faire cuire au four à 180 °C, retirer le papier et poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que le fond de tarte soit légèrement doré.



Dessiner le tour de la pâte.



Mélanger les ingrédients.



Garnir la pâte avec les blancs en neige.



Tarte au citron meringuée



Tarte jardinière aux fruits

Tarte jardinière aux fruits

Préparation :
1 heure 30
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 8 personnes

Pâte à tarte
250 g de farine
1 cuil. à soupe de sucre glace
90 g de beurre
1 jaune d'œuf
1 jus de citron

Crème pâtissière
300 ml de lait
1 œuf entier
2 jaunes d'œufs
2 cuil. à soupe de farine
40 g de sucre
Extrait de vanille

Garniture
20 à 25 fraises
400 g d'abricots en boîte, égouttés
2 à 3 kiwis, pelés et coupés

1 Pâte à tarte - Dans un récipient, tamiser la farine et le sucre glace. Couper le beurre en morceaux et mélanger jusqu'à ce que l'aspect soit granuleux.
2 Ajouter le jaune d'œuf et le jus de citron. Mélanger pour obtenir une pâte molle. Couvrir et tenir au frais 30 minutes.
3 Préchauffer le four à 200 °C. Abaisser la pâte sur une surface légèrement farinée à 2,5 cm d'épaisseur. Garnir un moule à tarte rond de 23 cm. Tenir au frais 10 minutes. Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Cuire au four 10 à 15 minutes. Laisser refroidir.
4 Crème pâtissière - Dans un récipient, fouetter 60 ml de lait, l'œuf, les jaunes d'œufs, la farine et le sucre. Dans une casserole, faire chauffer le reste du lait.
5 Ajouter un peu de lait chaud en fouettant. Verser le mélange d'œufs dans le reste de lait chaud.
6 Remettre le mélange sur le feu. Cuire à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à ébullition et épaississement. Laisser mijoter 3 minutes. Incorporer l'extrait de vanille. Laisser refroidir.
7 Étendre la crème pâtissière sur le fond de tarte. Disposer les fruits comme sur la photo. Verser délicatement la gélatine dissoute dans 3 cuillerées d'eau sur les fruits.

Conseil :
Vous pouvez remplacer les fraises par des fruits de saison - framboises, mûres, cassis, groseilles ou myrtilles.
Pensez aussi aux pêches, en conserve ou pochées, aux tranches d'ananas ou de mangue, ou enfin à une macédoine de fruits au sirop.

NOTE
Si l'on utilise un moule métallique, couper l'excès de pâte en passant sur les bords du moule un rouleau à pâtisserie.

Pommes pochées au vin blanc

Préparation :
20 minutes + 2 heures de réfrigération
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes

85 g de raisins secs
300 ml de vin blanc sec
180 ml d'eau
1 bâton de cannelle
1 zeste d'orange
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 pommes vertes, pelées, épépinées et coupées

1 Dans un récipient, déposer les raisins secs. Couvrir d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient gonflés.
2 Dans une casserole, porter à ébullition le vin, l'eau, la cannelle, le zeste d'orange et le jus de citron.
Ajouter la moitié des pommes.
Réduire le feu et laisser mijoter doucement pendant 5 minutes.
3 Déposer les quartiers de pommes dans un récipient en verre.
Égoutter les raisins secs. Les rincer et les ajouter au mélange de vin avec le reste des pommes.
Faire mijoter à feu doux 5 minutes.
4 Laisser refroidir.
Couvrir et mettre au frais 2 heures.
Retirer le bâton de cannelle avant de servir accompagné de chantilly si l'on veut.

VARIANTE
Pochez, au vin blanc ou rouge, d'autres fruits : poires, pêches blanches ou de vigne, etc.



Pommes pochées au vin blanc

BARBECUE, PRUDENCE...

Tout feu tout flamme pour le barbecue. Les recettes contenues dans ce livre ont été testées sur un barbecue électrique. Ces barbecues chauffent rapidement et leur température est facile à contrôler. Mais si vous utilisez un barbecue au charbon de bois, il faut calculer environ 45 minutes pour que les braises soient suffisamment chaudes, encore plus dans un barbecue au bois.
La grille du barbecue est généralement placée à 15 cm de la source de chaleur.
Toutefois, en modifiant la hauteur de la grille de cuisson, il est possible de faire varier l'intensité de la chaleur.



QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ

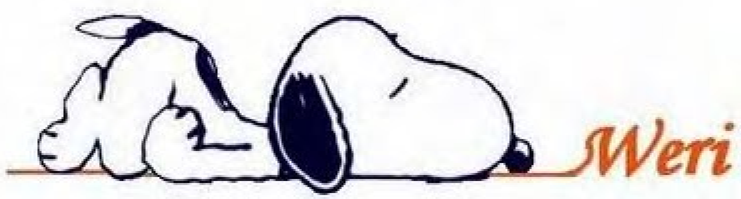
• Si vous utilisez un barbecue au gaz et qu'il ne s'allume pas immédiatement, il vaut mieux fermer le robinet à gaz et attendre 20 secondes avant de recommencer pour éviter l'accumulation de gaz.
• Si vous utilisez le barbecue sur le balcon pendant l'hiver, prenez soin de l'éloigner des fenêtres : la grande différence de température pourrait briser les vitres.
• Il ne faut jamais utiliser un barbecue à l'intérieur d'une maison ou dans tout endroit clos.
Si la pluie vous force à déplacer le barbecue sous un abri, assurez-vous que cet endroit est bien ventilé.
• La sécurité avant tout. Assurez-vous de la présence d'une trousse de secours dans la maison. Il est normal de songer aux brûlures quand on "joue" avec le feu !

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

• Une spatule à long manche pour retourner les aliments comme les hamburgers.
• Des pinces à long manche pour retourner les viandes sans les piquer, ce qui ferait perdre leur sucs et leur saveur.
• Un pinceau pour badigeonner les aliments d'huile, de marinade ou de sauce pendant la cuisson.
• Des gants isolants pour manipuler les broches et les grilles de cuisson.
• Un couteau à découper, une planche et une grande fourchette.
• Du papier d'aluminium pour garder les aliments au chaud ou pour faire des papillotes.
• Des brochettes en bois ou en métal pour préparer des brochettes. N'oubliez pas de tremper les brochettes en bois dans l'eau avant d'enfiler dessus les aliments, pour les empêcher de brûler.

SÉCURITÉ D'ABORD
Avez-vous tout ce qu'il faut pour les premiers soins ?

INDEX



KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Köln